RUȘINEA

SCAPĂ DE EA,
REGĂSEȘTE-ȚI
BUCURIA DE A TRĂI
ȘI ÎNTĂREȘTE-ȚI
STIMA DE SINE



JOSEPH BURGO

PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

Colecţie coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI

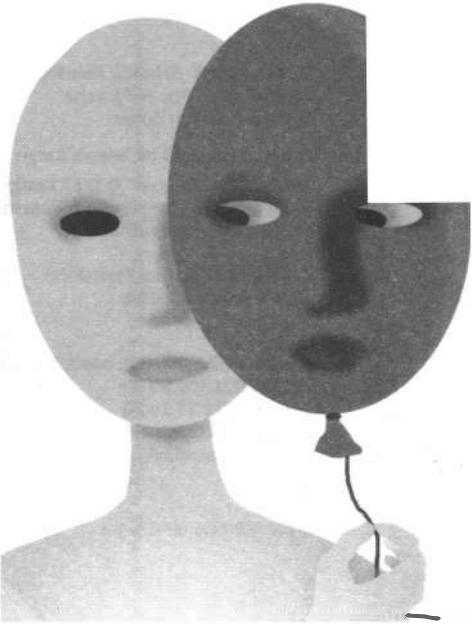
PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOŢI
TREI

JOSEPH BURGO

RUȘINEA

SCAPĂ DE EA, REGĂSEȘTE-ȚI BUCURIA DE A TRĂI ȘI ÎNTĂREȘTE-ȚI STIMA DE SINE

Traducere din engleză
de **Mihaela Olinescu**



PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURGO, JOSEPH
Rușinea: scapă de ea, regăsește-ți bucuria de a trăi și întărește-ți stima de sine / Joseph Burgo; trad. din engleză de Mihaela Olinescu. - București: Editura Trei, 2020

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0764-3

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

Titlul original: *SHAME: Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem*
Autor: Dr. Joseph Burgo

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-0764-3

Frumoșilor mei fii

Cuprins

Introducere

Imaginează-ți că ești la un eveniment, cu persoane pe care le-ai cunoscut recent și în compania cărora te simți bine. Conversația este animată; toată lumea pare să se distreze. Când un invitat face un comentariu care îți aduce aminte de ceva amuzant auzit mai demult, profiți de ocazia creată și începi să povestești. Pentru că îți amintești cât de tare ai râs atunci, de-abia aștepți să împărtășești situația amuzantă cu noii prieteni.

În timp ce privești de la unul la altul, anticipându-le râsetele, ajungi, în sfârșit, la finalul povestioarei.

Tăcere.

După o clipă, cineva spune:

— A, înțeleg... e amuzant.

Totuși, nimeni nu râde.

Deodată simți că roșești și îți arde fața. Privești în jos și eviți contactul vizual cu ceilalți invitați. Te simți puțin derutat, gândurile îți sunt neclare și dezordonate. Îți dorești să nu fi spus povestea și să poți dispărea. Un alt invitat schimbă subiectul și conversația se reia, iar tu ești ușurat că atenția nu mai este asupra ta, și îți revii rapid. Nu au trecut mai mult de șapte-opt secunde de când ai terminat istorisirea.

Cum se numește emoția pe care ai simțit-o când povestea nu a stârnit nicio reacție?

Dacă îți voi spune că ai simțit un fel de rușine, probabil vei obiecta spunând:

— Nu e rușine, e stânjeneală.

Cei mai mulți reacționează așa când eu folosesc cuvântul *rușine* pentru a descrie o astfel de experiență. Poate chiar insistă că nu există niciun motiv de rușine pentru ceva atât de neînsemnat Oricui i se întâmplă uneori să spună o glumă nereușită. Jenant, desigur, dar nu ceva de care să te simți rușinat.

Totuși, de la Darwin încoace, cercetătorii care studiază biologia emoției sunt de acord că simptomele mentale și fiziologice resimțite în acele secunde stânjenitoare indică, în mod clar, emoția rușinii. Ființele umane de pretutindeni, din orice cultură și de pe orice continent, experimentează rușinea în exact același mod: evitarea privirii, scurtă confuzie mentală și dorința de a dispărea, însoțite de obicei de înroșirea feței, a gâtului sau a pieptului.

Ceea ce oamenii de știință înțeleg și cred despre rușine este foarte diferit de felul în care o percepe un nespecialist. Cei mai mulți tind să vadă rușinea ca pe ceva mare și rău, o emoție toxică pe care sperăm să nu o simțim niciodată — RUȘINE scrisă cu majuscule înfricoșătoare.

RUȘINEA distruge starea de bine a unui individ.

RUȘINEA este ceea ce părinții abuzivi îi fac să simtă pe copii.

RUȘINEA apare atunci când societatea îi respinge pe cei care sunt diferiți și nu pot schimba asta.

Pe de altă parte, cercetătorii care studiază emoțiile, inclusiv eu, consideră că rușinea are o natură mai variată și nu întotdeauna atât de dramatică — o întreagă familie de emoții, așa cum o descrie Léon Wurmser în *The Mask of Shame (Masca rușinii)*. Să te simți rușinat poate fi sfâșietor sau doar ușor neplăcut; poate fi trecător sau de lungă durată.

Voi utiliza termenul *rușine* în sensul său mai larg — o categorie cuprinzătoare care include o varietate de emoții specifice. Ar putea fi util să ne gândim la această ultimă

experiență ca la *rușinea* cu litere mici, neamenințătoare, în contrast cu RUȘINEA.

Majoritatea cărților importante din domeniul psihologiei populare (pe unele poate le-ați citit) se axează pe RUȘINE ca forță distructivă. Această carte vă va face cunoscută întreaga familie de emoții din gama rușinii (incluzând stânjeneala, vinovăția și jena), de neevitat în viața cotidiană și nu întotdeauna toxice. Veți învăța să recunoașteți modurile în care vorbim de obicei despre rușine fără a folosi cuvântul în sine. Când spunem că nu ne place ceva la noi — de exemplu, corpul, comportamentul sau eșecurile suferite — ne referim de obicei la unul dintre membrii familiei de emoții din gama rușinii.

Oamenii reacționează diferit în fața rușinii, influențați de modul în care au fost socializați în copilărie și de metodele pe care le-au învățat pentru a face față suferinței. Reacțiile noastre diferite depind și de gradul de încredere în valoarea propriei persoane: pentru cei care au crescut într-o atmosferă departe de una ideală și cărora le este greu să aibă o imagine de sine bună, a spune o glumă nereușită poate fi un motiv de RUȘINE, în timp ce pentru alții, asta ar produce doar o ușoară stânjeneală.

Oricum am reacționa, fiecare dintre noi se confruntă zilnic cu această familie de emoții. Chiar dacă nu întotdeauna ne dăm seama, ne așteptăm, în mod obișnuit, la posibile momente de rușine în interacțiunile cu ceilalți și încercăm să le evităm pe cât posibil. *Ce ținute vor avea ceilalți invitați și ce ar trebui să port eu la petrecere? Ce va spune șeful meu la discuția de evaluare? Dacă o invit pe Sandra să bem ceva după muncă, mă va refuza?* În definiția dată de psihanalistul și expertul în studiul rușinii Donald Nathanson, rușinea în toate formele ei este „puterea ascunsă în spatele multora dintre aspectele care ne preocupă în viața de zi cu zi“.[1]

Pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine această perspectivă, vă invit să vă gândiți și, în cele din urmă, să scăpați de câteva prejudecăți despre rușine pe care mulți dintre noi le avem. Sau ați putea să păstrați acele prejudecăți pentru RUȘINE și să faceți loc unui nou concept: rușinea cotidiană, obișnuită și inevitabilă.

Prejudecata 1: Rușinea este rea

Multora dintre noi ne este greu să recunoaștem, chiar și față de noi înșine, că simțim rușine. Cuvântul în sine produce disconfort majorității, așa cum John Bradshaw, printre mulți alți cercetători, a remarcat: „Există rușine de rușine. Oamenii sunt dispuși să recunoască destul de ușor vinovăția, durerea sau teama, dar nu rușinea“.[2] Mai ales în zilele noastre, în această epocă narcisistă, când atâtea persoane se simt obligate să apară ca învingători pe rețelele sociale, dacă admiți că simți rușine, riști să devii un ratat demn de dispreț. În experiența mea, cei mai mulți au probleme în a accepta propriile sentimente de rușine și preferă să le țină la distanță, negându-le existența sau referindu-se la ele cu un alt cuvânt care să nu aibă conotații atât de puternic negative, așa cum regăsim și în cuvintele cercetătorului Michael Lewis: „Adesea folosim termenul «stânjenitor» pentru a evita să admitem rușinea“.[3]

De aceea, s-ar putea să fiți reticenți în privința mesajului central al acestei cărți — rușinea este o experiență universală, obișnuită în viața cotidiană. S-ar putea să recunoașteți cu ușurință că v-ați simțit stânjeniți când ați făcut o greșeală în public, dar veți obiecta când voi descrie asta ca pe un tip de rușine. *Toată lumea greșește, care e problema? Nu e niciun motiv de rușine.* În acele momente, încercați să vă aduceți aminte de distincția dintre RUȘINE

ca experiență toxică, în mare măsură distructivă, și rușine ca o întreagă familie de emoții, multe dintre ele ușoare și trecătoare, o parte inevitabilă a vieții de zi cu zi.

Prejudecata 2: Rușinea este inamicul

De când John Bradshaw a publicat lucrarea sa revoluționară în 1988, publicul interesat de psihologie a ajuns să considere rușinea aproape sinonimă cu conceptul său de *rușine toxică* — mesajele distructive ale părinților, ale educatorilor și ale altor adulți importanți în viața unui copil, care îi fac pe tineri să se simtă inadecvați și nedemni de iubire. Scrierile lui Brené Brown despre idealurile de neatins (și, în esență, generatoare de rușine) pe care societatea le impune femeilor, în mare parte prin publicitate și așteptări contradictorii în privința rolurilor pe care ele trebuie să le îndeplinească, au contribuit la această perspectivă, a rușinii ca produs al unor factori externi nocivi.

Dacă, la fel ca majoritatea oamenilor, ați adoptat această opinie, veți considera că rușinea este inamicul. Ați putea crede că rușinea este o experiență în totalitate negativă impusă din afară — de societate, de părinți abuzivi sau de firme care își fac publicitate și care vor să vă determine să vă îndoiți de dumneavoastră, ca să le cumpărați produsele. În cazul în care considerați că este necesar să rezistați rușinii și să vă eliberați din lanțurile ei, va fi dificil să acceptați opinia mea; aceea că rușinea este un aspect inevitabil al vieții cotidiene. Unele forme ale rușinii sunt cu siguranță toxice (și le voi discuta în paginile următoare), dar încercați să fiți deschiși și față de posibilitatea că alte tipuri nu sunt atât de amenințătoare și ar putea fi chiar utile sau educative.

Cred că experiența unui moment de rușine cuprinde uneori o lecție importantă despre cine suntem sau despre cine am vrea să devenim; dacă o respingem sau îi rezistăm, pierdem o ocazie de a ne dezvolta.

Prejudecata 3: Rușinea este opusul stimei de sine

Dacă rușinea, în viziunea dumneavoastră, este sinonimă cu rușinea toxică, atunci o veți percepe, desigur, ca fiind opusă unui puternic sentiment al stimei de sine. Cum pot oamenii care se simt inadecvați și nedemni de iubire să aibă, în același timp, o părere bună despre ei înșiși? Cele mai populare titluri din domeniul stimei de sine împărtășesc această opinie, oferind tehnici pentru dezvoltarea iubirii de sine. Printre acestea se numără: afirmațiile pozitive despre sine; acceptarea totală de sine și refuzul mesajelor care vor să exploateze sentimentul de rușine, mesaje pe care le puteți întâlni peste tot în societate.

Odată ce înțelegeți rușinea ca pe o parte inevitabilă a vieții cotidiene, și nu neapărat ca pe o experiență toxică impusă din afară, aceasta și stima de sine nu mai par atât de clar opuse. De fapt, după cum voi demonstra, apariția rușinii (nu a RUȘINII) în cel de-al doilea an de viață joacă un rol crucial în dezvoltarea autenticei stime de sine. În opinia mea, stima de sine și rușinea nu sunt opuse, ci sunt mai degrabă experiențe interconectate care depind una de alta și se influențează reciproc.

Deoarece obiectivul final în scrierea acestei cărți este să explic cum ajungem să avem o părere bună despre noi — adică modul în care dezvoltăm o stimă de sine autentică și durabilă în fiecare etapă a vieții —, vă rog să mai reflectați asupra unei prejudecăți.

Prejudecata 4: Stima de sine este 100% despre sine

Termenul însuși sugerează un fel de experiență separată, fără legătură cu lumea exterioară. Ceea ce simți despre tine pare să nu depindă de alte persoane; stima de sine reprezintă o relație internă pe care o ai cu persoana care ești în viziunea ta. O stimă de sine ridicată înseamnă o relație pozitivă: iubesc și respect persoana care sunt. În epoca noastră narcisistă, epoca lui „totul e despre mine“, această opinie a devenit chiar mai dominantă.

Ființele umane sunt însă animale sociale care își definesc identitatea, în mare măsură, în relație cu ceilalți, cu membrii tribului din care fac parte. Suntem fii și fiice, mame și tați, înrudiți și legați de un cerc de persoane importante pentru noi, ale căror sentimente și păreri despre noi influențează inevitabil modul în care ne percepem, chiar și atunci când avem o imagine de sine bine conturată. Perspectiva unui sine izolat care există și poate fi înțeles fără raportare la ceilalți este imposibil de susținut deoarece, după cum spune psihiatrul Francis Broucek, ne dezvoltăm imaginea de sine „în aria interpersonală. Conceptul unui sine izolat, atomizat, este o amăgire“.[4]

Dezvoltarea unei stime de sine autentice și durabile depinde, în cele din urmă, de relațiile interpersonale și, în special, de cele care aduc bucurie reciprocă.

Aceste patru prejudecăți le regăsim peste tot în societatea actuală și au rădăcini adânci. Nu mă aștept ca propriile voastre concepții să dispară brusc în urma acestei scurte discuții, așa că, din când în când, vă voi aduce aminte de diferența dintre RUȘINE și rușine. Dacă veți fi deschiși față de punctul meu de vedere și veți înțelege pe deplin rolul neașteptat al rușinii în viețile voastre, vă promit că,

în cele din urmă, va fi o experiență utilă, mai ales dacă vă confruntați cu probleme legate de stima de sine.

În cei treizeci și cinci de ani de când practic psihoterapia, cea mai importantă lecție pe care am învățat-o este aceasta: calea către stima de sine autentică trece obligatoriu prin tărâmul rușinii și nu îl părăsește de tot niciodată. Pe parcurs, bucuria și mândria resimțite în urma reușitei, mai ales când sunt împărtășite cu oamenii cei mai importanți pentru noi, vor face ca situațiile în care am simțit rușine să se transforme din înfrângeri dureroase în oportunități de dezvoltare și autorealizare.

Sondaj de conștientizare a rușinii

Obiectivul acestui sondaj este de a vă determina să vă amintiți și de a vă face mai receptivi la experiențele obișnuite din viața cotidiană care au potențialul să provoace o emoție din familia rușinii. Înainte de a citi mai departe, completați acest chestionar și apoi citiți Anexa 1, unde sunt analizate rezultatele eșantionului meu de studiu. O versiune online a acestui sondaj este disponibilă, în limba engleză, pe site-ul www.shametoselfesteem.com, cu un calcul automat al punctajului și o prezentare mai detaliată a rezultatelor.

Cât de des în viață v-ați confruntat cu următoarele experiențe?

1. SĂ AUZIȚI CĂ AȚI FOST SUBIECT DE BÂRFĂ

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

2. SĂ RĂSPUNDEȚI GREȘIT, CU VOCE TARE, LA ȘCOALĂ SAU LA MUNCĂ

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

3. SĂ SOLICITAȚI ÎNSCRIEREA ÎNTR-UN GRUP/ÎNTR-O ORGANIZAȚIE ȘI SĂ FIȚI REFUZAȚI

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

4. SĂ VĂ SPUNĂ UN PRIETEN SAU CINEVA IUBIT CĂ I-AȚI DEZAMĂGIT

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

5. SĂ AFLAȚI CĂ PARTENERUL V-A FOST NECREDINCIOS

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

6. SĂ SIMȚIȚI CĂ NU SUNTEȚI PRINTRE PREFERAȚII ȘEFULUI

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

7. SĂ CUMPĂRAȚI UN CADOU DE SĂRBĂTORI PENTRU CINEVA DE LA CARE NU AȚI PRIMIT VREODATĂ CEVA

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

8. SĂ FIȚI EVITAȚI DE CINEVA PE CARE ÎL CONSIDERAȚI PRIETEN

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

9. SĂ VĂ SIMȚIȚI SINGURI PRINTRE CEI CU OPINII FOARTE DIFERITE DE ALE VOASTRE

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

10. SĂ FIȚI NEÎNDEMÂNATICI ÎN PUBLIC

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

11. SĂ PIERDEȚI ÎNTR-O COMPETIȚIE PUBLICĂ

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

12. SĂ PIERDEȚI O PROMOVARE LA CARE SPERAȚI

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

13. SĂ NU REUȘIȚI SĂ RESPECTAȚI „REZOLVĂRILE“ PROPUSE PENTRU SFÂRȘITUL DE AN

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

14. SĂ BEȚI PREA MULT LA O PETRECERE ȘI SĂ VĂ SIMȚIȚI PROST A DOUA ZI

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

15. SĂ AFLAȚI CĂ NIȘTE PRIETENI APROPIAȚI S-AU ÎNTÂLNIT FĂRĂ VOI

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

16. SĂ AFLAȚI CĂ O PERSOANĂ DE CARE SUNTEȚI ATRAȘI NU SIMTE LA FEL

☐ Niciodată ☐ Rar ☐ Ocazional ☐ Frecvent ☐ Foarte frecvent

Acum, adunați numărul de răspunsuri din fiecare categorie de frecvență și comparați-le cu rezultatele eșantionului de studiu din Anexa 1, de la finalul cărții.

Partea I

Spectrul emoțiilor din gama rușinii

unu

Familia de emoții din gama rușinii

Avem tendința să trecem cu vederea rolul central al rușinii în viețile noastre de zi cu zi pentru că o codificăm în diverse feluri, denumind experiența printr-o varietate de cuvinte, altele decât *rușine.* Gândiți-vă la următorul scenariu, o relatare a emoțiilor simțite de o femeie pe parcursul unei singure zile, emoții pe care majoritatea le simțim în mod obișnuit.

Olivia

Deși Olivia și Kevin se despărțiseră în termeni (aproape) amiabili, adesea se simțea ușor umilită când vorbea cu prietenii despre divorț... de parcă ar fi fost o ratată, chiar dacă știa ce și cum. Când a aflat că el se vedea deja cu cineva nou, s-a simțit și mai rău. Cum reușise el să își găsească o parteneră atât de repede când ea părea să dea greș cu încercările online? Majoritatea bărbaților erau nepotriviți și ușor de uitat. Totuși, chiar și după câteva săptămâni, încă îi părea rău după Josh, un avocat din oficiu, atrăgător, pe care nu îl putea uita. După a doua întâlnire, el întrerupsese orice comunicare.

Știa că nu e rațional (își dorise divorțul la fel de mult ca și Kevin), dar îl considera pe fostul soț câștigător, ceea ce o făcea să simtă că ea pierduse.

Așa că, la vârsta de treizeci și șase de ani, acceptase o ofertă de transfer în cadrul companiei — o nouă poziție, responsabilități mai mari și o creștere salarială. S-a gândit că îi va merge mai bine în alt oraș, înconjurată de oameni noi, tocmai în cealaltă parte a țării, fără lucruri care să îi aducă aminte constant de dezamăgirea în dragoste și mariajul eșuat. Această mutare va fi, cu siguranță, benefică pentru carieră.

În dimineața primei zile la noua slujbă, Olivia s-a trezit când a auzit alarma de la ceas, ușor neliniștită că poate a luat decizia greșită. S-a simțit neașteptat de agitată imaginându-și ce va urma. Când a îmbrăcat bluza nouă pe care o cumpărase pentru acea zi, a avut îndoieli, întrebându-se dacă răscroiala gulerului nu atrăgea prea mult atenția asupra claviculelor ei proeminente. Întotdeauna se simțise complexată de felul în care arătau, ieșite în afară. A ales în loc o bluză albă de bumbac, care se încheia mai sus.

După ce și-a făcut cafeaua la noul aparat, și-a verificat e-mailul și s-a simțit vinovată că nu răspunsese la ultimul mesaj al lui Molly, încă așteptând printre e-mailurile primite. Având în vedere mutarea complicată, era de înțeles că Olivia rămăsese în urmă cu corespondența, dar se simțea totuși dezamăgită de ea însăși. De-a lungul anilor, își tot propusese să fie un corespondent mai bun, dar nu prea îi ieșise. Și Molly fusese întotdeauna o prietenă bună, pe care se putea baza, tot timpul la datorie când Olivia avea nevoie de ea. I-a scris în grabă un mesaj scurt, întrebând-o dacă puteau vorbi pe Skype în acea seară, după lucru. Ar putea vorbi despre prima zi la noul loc de muncă.

Când ieșea din apartament, a auzit liftul și s-a grăbit să îl prindă. Tocmai când ușile de inox se deschideau, și-a prins tocul în mochetă și s-a împiedicat, aproape căzând în genunchi, sub privirile a doi locatari, aflați în lift: un

bărbat de vârstă mijlocie și o femeie cam de vârsta ei, pe care o zărise în hol în ziua anterioară.

Fața îi ardea și s-a simțit ridicolă. Ce jenant! S-a simțit mai bine când femeia a atins-o pe braț și i-a zâmbit.

— Mi s-a întâmplat și mie. Am căzut pe burtă în fața unui lift plin de oameni!

Până a ajuns la birou, Olivia se simțea mai calmă și mai încrezătoare că are abilitățile și experiența să facă față cu brio noii funcții. Persoana zâmbitoare de la recepție a făcut-o să se simtă binevenită și a telefonat la Resurse Umane pentru a-i anunța sosirea. Vicepreședintele responsabil de departamentul Oliviei îi aranjase o serie de întâlniri pentru a cunoaște restul echipei; dimineața a zburat. Ultima întâlnire s-a încheiat înainte de prânz și șefa Oliviei a zâmbit stânjenită.

— E puțin jenant, a spus ea. Voiam să luăm prânzul împreună, dar nu mi-am dat seama... mai am ceva planificat. O petrecere în cinstea viitorului nou-născut, pentru Celia de la Contabilitate. Este ultima ei zi înainte de concediu. Dan are un prânz cu un client de la care nu poate lipsi, iar David este pe teren. Sincronizare proastă, pur și simplu. Îmi pare rău.

— Nu-i nimic, a spus Olivia. Mă descurc.

— Mâine, a spus femeia. Promit. Și mulțumesc pentru înțelegere.

Olivia chiar înțelegea. Totuși, în timp ce mânca singură, s-a simțit puțin rănită. Știa că nu are de ce să o ia personal, nu aveau de ce să o invite la o petrecere pentru o femeie pe care nu o cunoscuse niciodată, dar chiar și așa, se simțea exclusă. Nu îi plăcea să mănânce singură în public. Chiar și aici, în acest restaurant fără pretenții, unde mai erau câteva persoane luând prânzul singure, se simțea vulnerabilă și expusă. Oare și acele persoane, singure la mesele lor, erau îngrijorate că vor fi percepute ca fără prieteni, niște outsideri nedemni de companie? Olivia

a scos din servietă niște memo-uri primite la întâlnirile de dimineață. Tot restul mesei, și-a ținut ochii în hârtii și a evitat contactul vizual cu ceilalți comeseni.

În acea seară, Olivia i-a povestit totul lui Molly: șofatul epuizant de-a lungul țării și pana din Kansas, cele două cutii care lipseau când oamenii de la mutări au descărcat camionul și prima zi de muncă. Pe măsură ce relata provocările pe care le avusese de înfruntat, se simțea din ce în ce mai mândră. Ar fi putut să rămână acasă, blocată în rutină și cu simțul eșecului de după divorț; în loc de asta, acceptase un transfer și începutul unei noi vieți.

— Cred că ești foarte curajoasă, i-a spus Molly. Nu știu dacă eu aș fi putut face asta.

Când Olivia a văzut zâmbetul plin de iubire și de admirație al prietenei sale, sentimentul ei de mândrie s-a adâncit.

Spectrul rușinii

Potrivit multor cercetători din zona teoriei afectelor, rușinea reprezintă, de fapt, o familie de emoții, de la ușoara jenă până la umilință profundă. Olivia a simțit (sau a anticipat că va simți) multe dintre aceste emoții. Pe parcursul zilei, oricât de trecătoare ar fi fost experiența, s-a simțit

- ușor umilită
- prost
- ca o ratată
- nesigură pe propria înfățișare
- ridicolă și jenată
- complexată
- vinovată
- rănită și exclusă

- vulnerabilă și expusă
- nedemnă

Unele dintre aceste emoții sunt ușoare, altele mai intense. Toate descriu o experiență dureroasă pentru Olivia — înfățișarea, interacțiunile cu ceilalți, așteptările privind comportamentul sau ce ar vrea să realizeze. Unele sunt legate de trăsături sau acte specifice (claviculele, împiedicarea în fața liftului), în timp ce altele sunt universale (sentimentul de ratare sau că nu meriți prietenia cuiva).

Familia de emoții din gama rușinii cuprinde două spectre: de la ușor la intens și de la specific la universal.

Ca psihiatru și cercetător în domeniul rușinii, Michael Lewis remarcă: „Jena și rușinea sunt, de fapt, înrudite și... variază doar în intensitate“.[1] Și alte emoții pe care oamenii le simt în mod obișnuit au un spectru de intensitate, unele legate de anumite probleme și altele globale. Diagrama de mai jos, de exemplu, nu are nevoie de explicații:

→ Iritare → Mânie → Revoltă

Poate ați experimentat diverse emoții ale acestui spectru când vă ciondăneați cu persoana iubită. Ușoara iritare produsă de o scăpare s-ar fi putut transforma în mânie pe măsură ce dezacordul creștea, pentru ca, în final, să erupă într-o furie explozivă care v-a făcut să simțiți, cel puțin pe moment, că relația s-a încheiat.

Asemenea rușinii, ceea ce numim mânie reprezintă, de fapt, o familie de emoții desfășurate de-a lungul unui spectru; limba engleză are termeni specifici pentru diversele puncte de pe acest spectru și distincții mai detaliate se fac în funcție de intensitate: ușor, moderat sau intens. La fel se poate spune despre familia de emoții din gama tristeții

sau despre sentimentele care reflectă diversele grade și intensități de teamă.

În această carte voi aborda și voi discuta rușinea ca pe o familie de emoții — sentimente dureroase care, inevitabil, atrag atenția asupra noastră. Tristețea și teama sunt, de asemenea, experiențe dureroase, dar suferința ce o provoacă rușinea atrage atenția, în mod special, asupra a cine suntem și cum ne prezentăm, în fața propriei persoane și a celorlalți. De aceea, rușinea, vinovăția, stânjeneala și alte emoții din această familie sunt adesea numite „emoții ale conștientizării de sine".[2]

Emoțiile din familia rușinii au în comun o dureroasă conștientizare de sine.

Vinovăție versus rușine

Mulți dintre cei care scriu pe tema rușinii se străduiesc să o diferențieze de vinovăție, de parcă ar fi emoții fără nicio legătură. Psihanalista Helen B. Lewis a fost prima care a făcut această distincție la începutul anilor 1970: „Experiența rușinii este direct legată de *sine*, care este centrul evaluării. În cazul vinovăției, nu sinele este obiectul central al evaluării negative, ci mai degrabă *lucrul* făcut sau nefăcut".[3] Mai succint (parafrazându-l pe John Bradshaw): vinovăția este despre ce ai făcut, rușinea — despre cine ești.

Pentru a ilustra diferența, teoreticienii din domeniu oferă exemple precum cele de mai jos.

Vinovăție: „Mă simt groaznic că am uitat de ziua ta de naștere".

Aici, *vinovăția* se referă la un act „realizat sau nerealizat" și nu spune nimic despre valoarea persoanei respective; deseori, partea vinovată își cere scuze sau încearcă să se revanșeze pentru suferința provocată.

Rușine: „Simt că sunt lipsit de valoare și nimeni nu mă place".

Aici, rușinea acaparează și definește percepția de sine. Persoana respectivă poate simți că nu se poate face nimic pentru ameliorare.

Poate că profesioniștii au adoptat, în mare parte, opinia că vinovăția și rușinea sunt emoții total independente, dar majoritatea nespecialiștilor nu conștientizează această distincție; pentru omul obișnuit, *vinovăție* și *rușine* sunt termeni mai mult sau mai puțin interșanjabili. Definiția *rușinii* oferită de *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* reflectă sensul pe care majoritatea îl dau acestui cuvânt: „O emoție dureroasă cauzată de conștientizarea vinovăției, a unui defect sau comportament nepotrivit". Definirea rușinii ca o conștientizare a vinovăției combină două emoții care, în teorie, ar trebui să fie total separate și distincte.

Această estompare a granițelor conceptuale persistă din cauza corpurilor noastre, care resimt similar conștientizarea dureroasă pe care o numim *vinovăție* și cea pe care o numim *rușine*. Poate că, în mod conștient, distingem vinovăția de rușine, dar ambele generează aceleași reacții fiziologice. Etichetarea acelor reacții ca vinovăție sau rușine va depinde de intensitate, de evenimentul care le-a cauzat și de acțiunea specifică întreprinsă pentru a ușura suferința.[4] De exemplu, rușinea te face să vrei să te ascunzi, în timp ce vinovăția te-ar putea face să-ți ceri iertare; la nivel fiziologic, ambele îți dau o stare proastă, într-un mod similar.

Cercetători atenți la nuanțe au realizat multe studii convingătoare care fac distincția între rușine, vinovăție, jenă, umilință și celelalte emoții din familia rușinii. Dar concentrându-ne pe diferențele incontestabile dintre ele, riscăm să pierdem din vedere dureroasa conștiință de sine pe care o au în comun. Cartea de față tratează toate aceste emoții ca părți ale aceleiași familii, având o bază fiziologică

comună. Așa cum spuneam mai devreme, aceste emoții variază pe cele două spectre, de la ușor la intens și de la specific la universal. Din această perspectivă, vinovăția aparține familiei de emoții din gama rușinii și se referă la ceva specific, un act sau neîndeplinirea unui act, și poate fi ușoară sau intensă.

Pe parcursul acestei cărți, voi utiliza cuvântul *rușine* ca termen-umbrelă pentru a include întreaga familie de emoții care implică *o dureroasă conștiință de sine*. Când citiți, să aveți în vedere distincția dintre RUȘINE și *rușine*. Amintiți-vă: toate emoțiile au un spectru de intensitate, și toate emoțiile membre ale familiei rușinii îl fac pe cel care le simte dureros de conștient de sine.

Concepțiile populare privind rușinea

Grație cărții lui John Bradshaw, devenită clasică — *Healing the Shame That Binds You*, mulți oameni s-au familiarizat cu un anumit tip de rușine — rușinea toxică sau reziduurile abuzului fizic și emoțional la care a fost supus un copil de către părinți sau de alți adulți importanți pentru el; acest abuz duce mai departe la sentimentul că ești „defect“ și nedemn de iubire.

Mai recent, lucrările lui Brené Brown au atras atenția cititorilor asupra unui tip diferit de rușine, pe care eu îl numesc „rușine socială“, generat de perfecționismul și idealurile de neatins existente în societate și induse în special de publicitate și de stereotipuri generalizate. Potrivit lui Brown, profesor de asistență socială, rușinea socială promovează sentimentul, mai ales în rândul femeilor, că „nu suntem niciodată suficient de buni“.

În această carte, analizez rușinea dintr-o perspectivă mai largă. Bradshaw și Brown au avut contribuții

importante la modul în care înțelegem natura rușinii, dar ambii au tendința de a o considera o forță în mare măsură distructivă (RUȘINE), impusă din exterior, de părinți abuzivi sau de o societate perfecționistă. Spre deosebire de ei, eu consider că simțim rușinea chiar și când nimeni nu intenționează asta, chiar și când suntem singuri. Cred că emoțiile din familia rușinii sunt o parte inevitabilă a vieții cotidiene și nu doar o experiență dureroasă generată de ceilalți.

Să revenim la relatarea zilei de muncă a Oliviei. Poate că unele dintre problemele cu imaginea de sine sunt rezultatul mesajelor perfecționiste oferite de publicitate, însă nu factorii externi sau actele intenționate ale celorlalți au fost principalele cauze pentru ceea ce simțea.

S-a simțit ușor umilită pentru că era divorțată și „o ratată“ în comparație cu fostul soț, care era într-o nouă relație, în timp ce ea rămăsese singură. Faptul că un bărbat cu care se vedea a întrerupt orice comunicare nu a făcut decât să adâncească aceste sentimente. S-a simțit dezamăgită de ea însăși pentru că nu reușise să răspundă la mesajul lui Molly și jenată când s-a împiedicat în fața liftului. Deși colegii nu au exclus-o intenționat de la petrecere, s-a simțit lăsată pe dinafară și mai târziu, la prânz, s-a întrebat dacă celorlalți comeseni le părea lipsită de prieteni.

Nimeni nu a intenționat să-i provoace Oliviei aceste emoții. A simțit rușine dintr-unul sau mai multe motive: (1) dezamăgire față de ea însăși; (2) expunere nedorită; (3) interesul față de ceilalți nu a fost reciproc sau (4) s-a simțit separată de mediul său social.

În capitolele 3 și 4, voi analiza fiecare dintre aceste situații, la care mă refer drept „Paradigmele Rușinii“, pentru a vă ajuta să înțelegeți cum și de ce toate ființele umane simt rușinea în mod normal.

Măștile rușinii

Nu numai că rușinea apare în viața de zi cu zi mai des decât realizează majoritatea oamenilor, dar ea joacă un rol în mare parte neconștientizat în suferința care îi determină să apeleze la terapie. În cele câteva decenii de când practic, puțini clienți au început tratamentul conștienți că se confruntau cu rușinea. Uneori spun că au o stimă de sine scăzută, dar mai des îmi povestesc despre anxietatea paralizantă pe care o simt în situații sociale, o tulburare alimentară sau depresii recurente. Pe măsură ce lucrăm împreună, reiese adesea că acești clienți se confruntă cu o rușine profundă, deși nu o conștientizaseră anterior.

Când rușinea „pătrunde“ în cabinetul meu de consultații, este aproape întotdeauna deghizată: pentru a se proteja de suferință, acești clienți au mascat rușinea pe care o simt, ascunzând-o de ei înșiși, dar și de alte persoane. Dați-mi voie să vă prezint trei dintre acești clienți, fiecare folosind una dintre cele trei strategii-cheie pe care majoritatea oamenilor le utilizează pentru a se proteja de suferința rușinii.

Jeremy — Evitarea rușinii

Lui Jeremy, un bărbat atrăgător și de succes, apropiindu-se de treizeci de ani, i-a fost greu să precizeze motivele pentru care a început terapia. Avea o slujbă bine plătită și respectată, pentru care mulți prieteni îl invidiau, deși el o descria ca fiind „doar OK“. Se vedea cu o femeie frumoasă și de succes pe care o considera foarte atractivă, dar relația era lipsită de pasiune. „Doar OK“, după cum mi-a spus el. De fapt, cele mai multe aspecte din viața lui păreau să fie doar OK. Nu părea să fie niciodată încântat de ce i se întâmplă sau entuziasmat de vreo persoană pe care o întâlnea. Rar zâmbea.

Jeremy mi-a spus la un moment dat că optimismul este prostesc, pentru că astfel vei fi sigur dezamăgit. Dacă te aștepți la ce-i mai rău, mi-a explicat el, vei fi plăcut surprins când lucrurile ies mult mai bine decât te așteptai. Doar că el nu se simțea niciodată plăcut surprins. Găsea puțină bucurie în viață și rar se simțea fericit când ceva bun îi apărea în cale. Lucrând împreună, am descoperit că Jeremy se lipsea de o potențială bucurie pentru că nu voia să riște să fie dezamăgit. Tânjea după contactul uman, însă ceea ce îl speria cel mai tare era să se bucure de prezența altei persoane și să realizeze că persoana respectivă nu simțea la fel. Nu își putea imagina o experiență mai rușinoasă.

Mai departe în carte veți întâlni și alți clienți ca Jeremy, care s-au ferit de „întâlnirile“ cu rușinea evitând situațiile care o puteau declanșa. În moduri asemănătoare, indiferența, anxietatea socială, perfecționismul, procrastinarea și promiscuitatea servesc aceluiași scop.

Serena — Negarea rușinii

Când am sunat-o pe Serena după ce îi primisem mesajul prin care întreba de tratament, primele ei cuvinte au fost:

— Mă bucur că m-ați sunat atât de repede. Nu suport oamenii care se cred atât de importanți, încât durează zile până să îți răspundă.

Această replică a dat tonul conversațiilor noastre; era, de asemenea, legată de relațiile ei cu colegii, dar și de celelalte relații sociale.

Serena se autocaracteriza ca o feministă radicală și refuza să tolereze orice semn de superioritate masculină.

— Mă respect prea mult, spunea ea.

Am auzit de multe ori aceste cuvinte pe parcursul terapiei. Am simțit adesea că Serena, precum personajul din *Hamlet* a lui Shakespeare, „protesta prea mult“ și am

bănuit că în spatele mândriei ostentative se ascundea o rușine profundă. Conversațiile noastre de mai târziu au confirmat această opinie.

Deși nu puteam ști cu siguranță cum se purta Serena în afara cabinetului, aveam impresia că se simțea insultată imediat și că își imagina jigniri acolo unde nu existase nicio intenție în acest sens. La serviciu, se părea că își tratează colegii într-un mod autoritar, adesea plin de superioritate. O evaluare o determinase să apeleze la terapie. Un supervizor îi spusese că trebuie să lucreze la capitolul „empatie“, astfel încât să înțeleagă cum și de ce își îndepărtase mulți colegi.

În capitolele ulterioare veți întâlni alți clienți ca Serena care au negat rușinea profundă pe care o simțeau, făcându-i în același timp pe cei din jurul lor să se simtă prost. Afectarea, aroganța, blamarea și suficiența sunt strategii pentru a scăpa de (și proiecta) rușinea inconștientă și pentru a-i obliga pe ceilalți să o simtă.

James — controlul rușinii

Luni întregi după ce am început tratamentul, nu am înțeles de ce James continua relația cu prietena lui. Deși era tânără și frumoasă, cu cel puțin douăzeci de ani mai mică decât el, era atât de instabilă emoțional și abuzivă, încât îi făcea viața un coșmar. Din spusele lui, mi-am dat rapid seama că ea suferea de o tulburare de personalitate borderline, evidentă mai ales din modul în care îl percepea: Făt-Frumos într-o zi, „un ratat nenorocit“ în următoarea.

James era un profesionist de succes, respectat de toată lumea din domeniu, chiar dacă nu avea prieteni adevărați. Un glumeț bonom în aparență, ținea pe toată lumea la distanță prin simțul umorului. Deși recunoștea că simte rușine, ne-a luat multe luni să înțelegem modul

autoprotector în care se ferea de cele mai neașteptate și mai îngrozitoare întâlniri cu rușinea, trăind cu o persoană ale cărei atacuri erau ciclice, chiar previzibile, dar pe care putea să nu o ia în serios, plasând-o în categoria bolnavă mintal. Până la urmă, a devenit clar că James știa exact cum să își provoace prietena să îl atace și uneori chiar o făcea intenționat.

În aceste pagini îl veți cunoaște mai bine pe James și veți întâlni alți clienți ca el, care au încercat să facă față unei rușini insuportabile și imprevizibile controlând când și cum o simțeau. Autocompătimirea, ura de sine, masochismul și variate tipuri de autodenigrare reprezintă strategii de a te preda rușinii, transformând-o într-o experiență cunoscută și previzibilă versus una care să te ia prin surprindere.

Evită, neagă și controlează: acestea sunt strategiile esențiale pe care oamenii le folosesc pentru a masca și atenua expunerea la suferința rușinii. În partea a II-a, voi prezenta nouă studii de caz psihoterapeutice care ilustrează aceste strategii, legându-le de modurile obișnuite, nonpatologice în care toți încercăm să evităm, negăm sau controlăm întâlnirile noastre zilnice cu rușinea.

doi

Valoarea rușinii

Toate ființele umane moștenesc același repertoriu emoțional codificat în ADN-ul lor. De la Darwin încoace, mulți oameni de știință scriind pe acest subiect au demonstrat că „anumite emoții... au aceleași expresii și calități experiențiale în culturi foarte diferite de pe toate continentele, incluzând culturi de dinaintea limbajului scris, izolate, care nu au avut practic niciun contact cu civilizația occidentală“. Aceste emoții moștenite sunt codificate în „programe neurale înnăscute“ care implică mușchii feței, precum și sistemele circulator și respirator.[1]

Teoreticienii din acest domeniu se referă la aceste programe moștenite ca „afecte înnăscute“, afectul fiind componenta pur fiziologică și automată a emoției, similară unui reflex. Chiar dacă între cercetători există neînțelegeri minore cu privire la repertoriul afectiv exact pe care îl moștenim, majoritatea teoriilor lor sunt de acord că mânia, bucuria, entuziasmul, teama și suferința sunt experiențe umane universale. Rușinea apare și ea pe această listă.

Darwin a observat acum mult timp că oamenii din orice cultură de pe glob exprimă fizic rușinea prin aceleași semne fiziologice: coborârea privirii și evitarea contactului vizual, postură aplecată și, de obicei, înroșirea feței sau a altor părți ale corpului. Un secol mai târziu, observațiile minuțioase ale neuropsihologului Silvan Tomkins au

confirmat baza biologică a rușinii, identificând-o ca unul dintre cele nouă afecte primare codificate în ADN-ul nostru; celelalte includ plăcere-bucurie, interes-entuziasm, teamă-teroare și mânie-furie.[2]

Teoria afectelor susține că emoțiile au evoluat pentru a facilita crearea unei strânse legături între bebeluș și îngrijitor, precum și pentru a facilita comunicarea între toți membrii unui trib, asigurând astfel supraviețuirea.[3] Dar dacă afectele promovează apropierea și comunicarea, de ce ar fi rușinea o parte a moștenirii noastre genetice? De ce ar fi înscrisă în genele noastre? De ce ar codifica istoria un afect atât de dureros, și aparent distructiv, în genele noastre? Din perspectivă evoluționistă, din moment ce rușinea este o parte a alcătuirii noastre, înseamnă că, probabil, îndeplinește un scop util ființelor umane.

Studii recente sugerează că aptitudinea de a simți rușinea s-a dezvoltat de-a lungul mileniilor, când ființele umane trăiau în principal în unități sociale mici sau triburi. Supraviețuirea depindea, în mare măsură, de cooperarea dintre membrii tribului. Membrii care încălcau normele tribului lor sau care se comportau în moduri care dăunau interesului colectiv erau evitați sau ostracizați de ceilalți din cadrul grupului. Tribul își putea retrage protecția, putea să nu mai împartă mâncarea cu el și să îl excludă pe individ, diminuând astfel șansele de supraviețuire ale acelei persoane.

Conform acestei opinii, rușinea s-a dezvoltat ca o metodă de a impune coeziunea grupului și, astfel, de a promova supraviețuirea, atât a individului, cât și a tribului; capacitatea de a simți rușinea are, așadar, valoare pentru supraviețuire. Potrivit conducătorului unuia dintre aceste studii: „Oamenii care nu pot simți durerea fizică mor adesea devreme, pentru că nu au un mecanism care să îi avertizeze când țesuturile sunt afectate. Rușinea este ca durerea fizică: ne protejează

de deprecierea socială“, care ar putea duce, în cele din urmă, la izolare și moarte.[4]

Rușinea a avut și o influență civilizatoare și a definit granițele dintre public și privat. Dacă acum mult timp strămoșii noștri urinau, defecau și chiar copulau sub privirile celorlalți, pe parcurs, aceste funcții fiziologice au devenit „invizibile“ societății educate.[5] Ca factor de civilizare, rușinea a făcut ca aceste funcții ale corpului să fie ascunse și așa au rămas până azi: oricine s-ar simți umilit dacă un străin l-ar găsi pe WC. În parte, această capacitate de a simți rușine în privința naturii noastre animalice ne face civilizați.

În moduri diferite, toate culturile folosesc capacitatea noastră înnăscută de a simți rușinea ca pe o modalitate de a impune normele și valorile specifice, cel mai probabil pentru a dezvolta coeziunea socială, pentru a descuraja comportamentele care dăunează interesului colectiv și, astfel, a promova supraviețuirea. În acest sens, toți oamenii au în comun o capacitate înnăscută de a simți rușinea, dar societățile o activează și o utilizează în diverse feluri.

Metafora computerului personal ne-ar aduce lămuriri: afectul rușinii este parte din hardware-ul corpului nostru, analog firmware-ului și componentelor fixe ale unui computer; valorile sociale diferite reprezintă software-ul care poate activa acest afect, așa cum computere identice se pot comporta diferit, în funcție de software-ul instalat.[6] Particularitățile fiziologice ale afectului rușinii nu variază, dar, de la cultură la cultură, softul care îl pune în mișcare este foarte diferit.

Acest soft, sau set de valori culturale, se schimbă în timp și în cadrul fiecărei culturi, adică este permanent actualizat. În nemuritoarele cuvinte ale lui Cole Porter, deși „pe vremuri să zărești ciorapul/era ceva șocant“, acum „Merge orice!“. În Occident, de exemplu, suntem în proces de reevaluare a rușinii asociate comportamentului

homosexual; ceea ce altădată genera dispreț și stigmat social ar putea fi acum consfințit prin căsătorie, deși o parte importantă a societății încă susține opinia anterioară. Odată, era considerat rușinos ca un cuplu necăsătorit să trăiască împreună sau ca o femeie să aibă un copil în afara căsătoriei. Nu și în zilele noastre.

De fapt, în ultimul secol, civilizația occidentală a fost implicată într-un proces de actualizare majoră a softului rușinii, încercând să reducă semnificativ experiența rușinii pentru un număr uriaș de oameni. Epoca noastră se caracterizează prin ceea ce eu numesc „spiritul antirușinii“: diverse grupuri și mișcări politice au respins cu putere restricțiile pe care rușinea socială le impune celor care se îndepărtează de tipare, dând naștere unui larg spectru de mișcări militante.

În monumentalul bestseller *Far from the Tree (Departe de trunchi)* — 2012, Andrew Solomon povestește în detaliu eforturile adesea eroice pe care părinții le fac pentru a-și elibera copiii de stigmatul social asociat nanismului, deficiențelor de auz, identității transgender sau al unei tulburări din spectrul autist. Cei mai mulți ar fi de acord că acest tip de stigmat este toxic pentru indivizii care nu pot fi altfel decât sunt; într-o societate liberală, ar trebui să îi sprijinim în eforturile lor de a rezista și de a respinge rușinea impusă asupra lor.

Dar nu trebuie să transformăm rușinea într-un dușman. Nu trebuie să pierdem din vedere posibila valoare a rușinii în descurajarea comportamentului antisocial, chiar și azi, în lumea noastră aparent lipsită de rușine. Cititorii mă întreabă adesea dacă rușinea are vreo valoare — cu alte cuvinte, există circumstanțe când e potrivit să simți rușine? Cei care îmi adresează această întrebare par să creadă că răspunsul trebuie să fie un nu categoric. De obicei le răspund printr-o altă întrebare: chiar ne dorim ca hărțuitorii sexuali să nu simtă nicio rușine? Poate că aria

de acoperire a rușinii s-a mai restrâns, dar rușinea încă are un rol în impunerea valorilor noastre și în descurajarea tipului de comportament care distruge țesutul social.[7]

În viața publică rușinea are, desigur, și formele ei toxice. Anonimatul oferit de rețelele sociale a permis utilizarea rușinii pentru a distruge reputații, după cum jurnalistul Jon Ronson descrie în detaliu în bestsellerul său din 2015, *So You've Been Publicly Shamed* (*Umilirea publică în epoca internetului*). Ronson detaliază câteva cazuri când neînțelegerea unor tweet-uri sau remarci publice a dus la o revoltă generală care a alimentat campaniile de umilire publică pe rețelele sociale și a distrus reputațiile și carierele acelor persoane. Ronson consideră umilirea publică o forță în mare parte distructivă a lumii noastre.

Spre deosebire de el, Jennifer Jaquet de la New York University susține că „doza potrivită de rușine ne-a ajutat [ca specie] să progresăm, în măsura în care am făcut-o, și a coordonat viața socială, făcând-o un pic mai puțin dureroasă, un pic mai demnă".[8] Cu alte cuvinte, „doza potrivită de rușine" ne permite să punem în aplicare un ideal de comportament civilizat care guvernează relațiile sociale.

Chris Cillizza, pe atunci editorialist la *The Washington Post*, a adus un argument asemănător privind comportamentul politicienilor:

> Rușinea este de mult timp una dintre metodele preferate în politică. De exemplu: un președinte face o declarație pe care cei care verifică faptele o decretează complet falsă. Președintele, preocupat — chiar dacă nu o recunoaște — de modul în care este perceput de clasa politică, fie își cere scuze pentru remarcă, fie nu o mai rostește. [Indiferent dacă] vă place sau urâți clasa politică, acea

umilire a reprezentat o modalitate de a controla retorica politică.[9]

Celor mai mulți politicieni le pasă de reputația lor, așa că rușinea (sau amenințarea ei) îi încurajează să respecte un ideal pe care îl avem pentru aleșii noștri — în acest caz, cinste și corectitudine. Dar dacă un politician ca Donald Trump nu poate sau refuză să simtă rușine, scrie Cillizza, „nu se prea poate face nimic pentru a-i schimba comportamentul". Pe scurt, politicienii fără rușine nu pot să învețe din propria experiență și să își schimbe acțiunile corespunzător; un public care îi dezaprobă nu îi poate influența.

Oricând spunem despre cineva că nu are rușine, implicit spunem ceva și despre noi și despre valorile pe care le asociem unui comportament acceptabil. În ziua în care am scris aceste cuvinte, o căutare pe Google a expresiei „promovare personală fără rușine" a generat peste un milion de rezultate. Se pare că foarte mulți oameni consideră că o persoană care se plasează constant în prim-plan pentru a-și lăuda realizările *ar trebui* să se simtă rușinată. Chiar și în zilele noastre, în cultura noastră narcisistă, ne așteptăm ca oamenii să arate măcar un dram de modestie.

La nivel personal, simțul rușinii ne poate face responsabili, încurajându-ne să ne comportăm într-un mod care să corespundă propriilor idealuri și celor ale societății. Uneori, rușinea ne spune cine suntem și cine ne așteptăm să fim. Sociologul și filosoful social Helen Merrell Lynd spune că „atunci când este confruntată direct, este posibil ca experiența rușinii să lămurească în mod neașteptat cine ești cu adevărat și să arate calea către persoana care poți deveni. Privită în față, rușinea poate deveni nu ceva care trebuie înainte de toate ascuns, ci o experiență pozitivă, o revelație".[10]

Respingând rușinea sau transformând-o în inamic, riscăm să ignorăm lecțiile pe care uneori le putem primi: despre noi înșine și despre lumea socială în care trăim. Din nou, nu mă refer la rușinea ca forță dură și distructivă (RUȘINE), ci în sensul mai larg, la o familie de emoții care au în comun o conștientizare dureroasă a sinelui.

Mâhnirea simțită de Olivia pentru că a întârziat să îi răspundă prietenei sau fiindcă nu și-a ținut promisiunile față de ea însăși (*vezi capitolul 1*) este, de asemenea, un tip de rușine care poate fi o aducere-aminte utilă a propriilor standarde.

Dacă poate acorda atenție sentimentului rușinii fără să se grăbească să îl respingă, s-ar putea ca asta să o ajute să răspundă mai repede la e-mailuri. Nu trebuie să se vindece de acest tip de rușine, așa cum sugerează Bradshaw, sau să devină mai rezistentă la mesajul său distructiv, așa cum își învață cititorii cunoscuta sociologă Brené Brown; în cazul Oliviei, să-și atingă obiectivele și, astfel, să fie mulțumită de ea depinde, mai degrabă, de *a-și asculta rușinea și de a învăța din ea.*

Spre deosebire de majoritatea celorlalți psihologi care scriu cărți de self-help, eu cred că familia de emoții din gama rușinii este adesea valoroasă și joacă un rol esențial în dezvoltarea percepției de sine. După cum voi arăta, semințele stimei de sine prind rădăcini, în perioada copilăriei mici, în solul fertil al bucuriei și adulației părinților. Dar pentru ca stima de sine să se poată dezvolta, este nevoie de o rușine sănătoasă la momentele potrivite și în doze rezonabile.

În moduri surprinzătoare pe care le descriu în capitolele următoare, atât bucuria, cât și rușinea ajută la nașterea stimei de sine. Chiar și pentru adulți, o stimă de sine sănătoasă nu înseamnă să fii lipsit de rușine; semnifică mai degrabă să poți tolera și să faci față experienței — să fii

„rezilient la rușine", după cum spune Brown — dar să și înveți din ea când e nevoie.

Mândrie versus stimă de sine

Stima de sine este un termen nefericit ales, dar de neevitat în domeniul meu. Descrisă de obicei ca fiind scăzută sau ridicată, stima de sine pare cuantificabilă, ceva care ar putea crește în prezența laudelor sau a afirmațiilor pozitive suficiente. De la sfârșitul anilor 1980, teoriile promovând astfel de laude și afirmații au influențat practicile de creștere a copilului: psihologi, experți în dezvoltarea copilului și ghiduri de parentaj ne-au învățat să ne protejăm copiii de rușine și să cultivăm o stimă de sine sănătoasă prin laude și încurajări generoase. Toate acestea susțin că astfel le asigurăm fericirea și succesul.

Un studiu concludent privind Mișcarea pentru stima de sine și rezultatele acesteia în Statele Unite a descris epoca noastră drept „era îndreptățirii", definită printr-o cultură narcisistă generalizată.[11] Anii de laude și încurajări din partea părinților, profesorii care le spun permanent elevilor că sunt speciali și cărțile de self-help care promovează „iubirea de sine" ca soluție a tuturor problemelor nu au creat o generație de tineri cu o stimă de sine sănătoasă. În schimb, acești bărbați și femei tind să aibă o imagine de sine supradimensionată în raport cu realitatea adevăratelor lor puncte tari și realizări; se simt adesea îndreptățiți să aibă ceea ce își doresc, fără să depună efortul necesar pentru a obține asta, și acordă o atenție exagerată imaginii și înfățișării în detrimentul esenței.

Influențele culturale care au generat acest nou stil de parentaj sunt complexe, dar un factor important a fost reacția împotriva practicilor dure și adesea umilitoare

ale generațiilor anterioare de părinți. Rușinarea unui copil pentru rea purtare era ceva obișnuit acum o sută de ani; în anii 1960–1970, mai permisivi, folosirea „rușinii" ca metodă de parentaj a devenit din ce în ce mai puțin acceptabilă. În zilele noastre, nu auzi aproape niciodată un părinte spunând „Să-ți fie rușine!" sau spunându-le copiilor că sunt răi. În schimb, părinții au învățat să-și acopere copiii de laude și, dacă o pedeapsă este necesară, o aplică pe cât de blând posibil.

Nicio persoană care are câteva noțiuni de psihologie nu ar milita pentru o întoarcere la perioada umilirii profunde, dar, după cum voi arăta, rușinea (în sensul ei mai larg) este o parte inevitabilă a procesului creșterii, chiar și când părinții încearcă să-și protejeze copiii de ea. Așa cum Olivia a experimentat o ușoară rușine de-a lungul zilei, chiar dacă nimeni nu a intenționat ca ea să simtă asta, copiii se vor confrunta mereu cu emoții din familia rușinii atunci când se străduiesc să-și atingă obiectivele și când interacționează cu oameni importanți pentru ei.

Asemenea Oliviei, se vor confrunta cu rușinea când (1) vor descoperi că interesul sau afecțiunea lor pentru o altă persoană nu sunt împărtășite; (2) sunt excluși din grupul persoanelor de aceeași vârstă și izolați de alți oameni; (3) se simt expuși într-un mod nedorit; sau (4) nu reușesc să-și împlinească propriile așteptări sau pe cele ale oamenilor importanți din viața lor. Repet: acestea sunt Paradigmele Rușinii și le voi analiza mai detaliat în următoarele două capitole.

Copiii nu dezvoltă o stimă de sine sănătoasă când sunt feriți de orice experimentare a rușinii; ei trebuie, mai degrabă, să învețe uneori să-și asume responsabilitatea pentru rușinea pe care o simt și să-și însușească lecția. În același timp, ei învață astfel să aprecieze bucuria reușitei în dezvoltarea stimei de sine și importanța împărtășirii acesteia cu ceilalți oameni importanți din jurul lor.

Să ne întoarcem pentru ultima oară la Olivia și la experiențele ei cu familia de emoții din gama rușinii, din capitolul 1. Chiar la sfârșitul zilei, când vorbea pe Skype cu cea mai bună prietenă, Olivia a început să simtă mândrie — pentru curajul de a înfrunta necunoscutul și pentru că a răspuns cu succes atâtor provocări, una după alta, la mutarea într-un oraș nou. Sentimentul ei de mândrie a devenit mai puternic atunci când ea și Molly au zâmbit împreună pentru reușita lor.

Deși cuvântul *mândrie* are uneori o conotație negativă când se referă la aroganță, îl prefer termenului *stimă de sine*. Utilizez *mândrie* în această carte cu sensul de „un sentiment de profundă plăcere sau de satisfacție generată de reușitele personale sau de atingerea obiectivelor“. Unii cercetători ai teoriei afectelor consideră mândria a fi una dintre emoțiile legate de conștientizarea de sine.[12] În timp ce jena, vinovăția și rușinea implică o conștientizare dureroasă, mândria presupune una plăcută, de obicei rezultând din competența și reușita personale.

Și conceptul respectului față de sine mi se pare util. Îți dezvolți acest respect ridicându-te la înălțimea propriilor valori și așteptări. Adesea le spun clienților mei: respectul față de sine, ca toate formele de respect, trebuie câștigat.

Nu mă refer la obiective și la așteptări la scară mare sau în sens riguros; să visezi că vei fi celebru și bogat sau să te aștepți să fii perfect în tot ceea ce faci pot fi țeluri distructive. Dar este în natura omului să își propună obiective: toți avem intenții și ne facem planuri în fiecare zi din viață — mai mici, cum ar fi să răspundem mai repede la e-mailuri, sau mai mari, cum ar fi să promovăm în carieră prin excelență. Când ne îndeplinim țelurile, chiar și pe cele mici, ne simțim de obicei mulțumiți. Olivia a fost dezamăgită de ea însăși când a uitat de mesajul lui Molly, dar s-a simțit mândră de curajul ei de a accepta schimbări majore. Prin curaj, și-a câștigat respectul față de sine.

Mândria și respectul față de sine stau la baza unei stime de sine durabile și sunt un antidot împotriva sentimentului rușinii. Nu este suficient să îți spună părinții că ești special, deși sentimentul de a te simți frumos și iubit de cei din jurul tău va sădi semințele stimei de sine. Pentru ca stima de sine să înflorească trebuie să îți fixezi și să îndeplinești obiective care să te facă să te simți mândru. Trebuie să îți creezi un set de valori și de așteptări și apoi să te ridici la înălțimea lor. În această privință, opiniile mele sunt foarte diferite față de mult din ceea s-a scris pe subiectul stimei de sine.

Stima de sine este o realizare, ceva pentru care trebuie muncit, mai degrabă decât un rezervor în psihicul nostru, care să fie umplut cu laude din partea celorlalți. Nu este o stare care poate fi menținută permanent, ci una care necesită efort continuu pentru a o cultiva și a o păstra.

O ultimă componentă a unei stime de sine sănătoase este aceasta, și este importantă: deoarece ființele umane sunt animale sociale și „făcute pentru a se conecta", după cum spune Brown, trebuie să împărtășească bucuria și mândria cu oamenii importanți din viața lor — prietenii, familia, colegii de serviciu. Capacitatea noastră de a simți rușinea s-a dezvoltat în contextul lungii istorii tribale și la fel și abilitatea de a simți mândrie. Stima de sine atinge cel mai înalt nivel când împărțim bucuria reușitei cu alții.

Oricât de paradoxal ar suna, dezvoltarea stimei de sine este o experiență interpersonală.

Pentru cititorii care doresc să utilizeze această carte ca pe un ghid de dezvoltare personală, am inclus, în Anexa 2, un set de zece exerciții secvențiale. Este util ca rezolvarea lor să se facă la sfârșitul capitolelor, pe parcursul lecturii. Voi semnala fiecare exercițiu la momentul potrivit, așa cum o fac mai jos:

Vezi exercițiul 1 de la Anexa 2, de la finalul cărții

Un curs video interactiv (în limba engleză) axat pe aceste exerciții poate fi găsit online la www.shametoselfesteem.com/learning-from-shame.

trei

Neiubit și exclus

Rușinea este paradoxală. Pe de o parte, ne poate face să ne distanțăm de alți oameni — de exemplu, când ne facem de rușine în public și apoi ne dorim să dispărem sau să ne izolăm. Pe de altă parte, rușinea apare atunci când ne simțim izolați, nesemnificativi sau excluși. Rușinea stârnește dorința de a deveni invizibili; rușinea ne ia în stăpânire dacă ne simțim nevăzuți și neimportanți.

Rușinea a evoluat ca modalitate de a descuraja comportamentul antisocial și de a sprijini supraviețuirea tribului; costul emoțional al împotrivirii la nevoile grupului este sentimentul, plin de rușine, al Excluderii. În același timp și, din nou, paradoxal, experimentăm rușinea ori de câte ori ne simțim excluși, chiar și atunci când am respectat toate standardele și valorile. Rușinea este, în fond, afectul detașării — atât cauza, cât și rezultatul ei.

În plus, rușinea este afectul dezamăgirii. În capitolul anterior am descris mândria ca fiind un sentiment de adâncă plăcere sau de satisfacție rezultat în urma reușitelor sau atingerii scopurilor. Rușinea este opusul mândriei, un sentiment dureros că am fost sub așteptări, fie ale noastre, fie ale altor oameni la care ținem. Chiar dacă acele așteptări nu sunt nici dure, nici perfecționiste, tot vom simți un anumit grad de rușine când dezamăgim.

Pe scurt, rușinea este afectul dezamăgirii și al detașării.

În acest capitol și în următorul, analizez rușinea din patru perspective sau unghiuri diferite și cercetez diversele moduri în care, inevitabil, ea ne afectează pe toți. Aceste Paradigme ale Rușinii ilustrează situații tipice care stârnesc de obicei una sau mai multe dintre emoțiile din familia rușinii — jenă, stânjeneală, umilință, vinovăție etc. Într-un fel sau altul, fiecare dintre aceste paradigme dezvăluie rușinea ca pe o experiență de dezamăgire și/sau detașare.

Fiecare secțiune se încheie cu o listă de cuvinte pe care le folosim de obicei pentru a numi aceste emoții. Ca și atunci când am descris ziua Oliviei în capitolul 1, scopul meu este de a îmbogăți „vocabularul rușinii“ pentru cititori și de a arăta cum familia de emoții din gama rușinii joacă în viața cotidiană un rol mult mai important decât recunoaștem în mod obișnuit.

Paradigma 1 — Rușinea ca iubire neîmpărtășită

Prima noastră nevoie de conectare este cea cu părinții. Psihanalistul britanic Donald Winnicott susține că bebelușii vin pe lume cu niște „planuri ale normalității“ — o așteptare genetică, înnăscută, privind ceea ce îngrijitorii le vor asigura și cum ar trebui să se desfășoare dezvoltarea când acei îngrijitori sunt „suficient de buni“.[1] Copiii se vor dezvolta când experiența reală le confirmă și validează așteptările înnăscute pentru niște părinți iubitori și atenți.

În două cărți emoționante și dureroase, *Daughter Detox („Dezintoxicarea“ fiicelor)* și *Mean Mothers (Mame rele)*, Peg Streep descrie daunele produse de mamele care, din cauza propriului narcisism sau a altor probleme psihologice, nu și-au putut iubi fiicele. Crescând, fiicele descrise de

Streep s-au străduit în permanență să câștige iubirea pe care moștenirea genetică le făcuse să o aștepte; au continuat să-și iubească mamele, găsindu-le scuze, și de obicei s-au învinovățit când iubirii lor nu i s-a răspuns cu același sentiment. Efectele rușinii care le produce suferință acestor femei durează toată viața.

Iubirea Neîmpărtășită este paradigma fundamentală și cea mai dureroasă dintre Paradigmele Rușinii și ne poate afecta în toate etapele vieții. Acest adevăr mi-a devenit evident acum mulți ani, când am citit următorul pasaj din *Anna Karenina* de Tolstoi. Kitty și Vronski dansează la un bal. Kitty este îndrăgostită de Vronski și, până în acel moment, a crezut că sentimentul este reciproc: „Kitty îi privi fața, care era așa de aproape de dânsa. Și încă mult timp după aceea, vreme de câțiva ani, privirea aceea plină de dragoste, pe care i-o aruncase ea, și la care el nu răspunsese, îi sfâșia inima ca o rușine de neîndurat".[2]

Toți putem empatiza cu experiența lui Kitty. Ai avut vreo pasiune pentru un coleg de liceu și mai târziu te-ai simțit umilit când ai aflat că el nu simțea la fel? Poate ai trăit suferința ca o persoană pe care o adorai să îți spună că vrea să fiți doar amici. Chiar dacă în mod obiectiv considerăm că nu e vorba de rușine propriu-zisă, a iubi și a nu ți se răspunde cu același sentiment se dovedește o experiență umilitoare. „Cel puțin în cultura noastră, rușinea este probabil o reacție universală la dragostea neîmpărtășită sau zadarnică", susține Helen Lewis.[3] Să privești, așa cum face Kitty, în ochii persoanei iubite și să nu vezi decât indiferență este experiența tipică a rușinii și cel mai ușor de înțeles dintre Paradigmele Rușinii.

Oricine iubește vrea să fie iubit la rândul lui. Toți vrem să simțim că suntem un motiv de bucurie pentru persoana cea mai importantă pentru noi, mai ales partenerul romantic. Nenumărate poezii, cântece pop, romane și piese de teatru au ca motiv central căutarea acestui tip

de iubire reciprocă. Atunci când o găsim, ne simțim complet împliniți; avem o stare de bine. Dezamăgirea ne poate zdrobi. Chiar dacă refuzul este blând, îndulcit pentru a ne micșora suferința, efectul poate fi devastator.

Uneori ne dorim să devenim prietenii apropiați ai unei persoane care nu simte la fel; și asta este un fel de Dragoste Neîmpărtășită. Probabil vom simți una dintre emoțiile din familia rușinii ori de câte ori nu ni se răspunde la telefon, SMS sau e-mail; când un prieten anulează un plan pentru că a apărut ceva mai bun sau renunță în ultima clipă cu o scuză penibilă; când cineva ne refuză invitația sau întotdeauna suntem noi cei care inițiem contactul social.

Aventurile extraconjugale provoacă de obicei sentimente de rușine sau de umilință partenerului trădat, chiar dacă acestea se transformă rapid în furie. Părinții unui adolescent rebel pot simți un tip de rușine deoarece copilul lor pare să-și fi retras dragostea pe care odată o simțea pentru ei și să o fi oferit prietenilor. Copiii care își dau seama că fratele este copilul preferat de un părinte iubit simt adesea un fel de rușine.

Afecțiunea sau interesul neîmpărtășite vor stârni întotdeauna emoții din familia rușinii. Ca parte a moștenirii noastre genetice, ne dorim să relaționăm cu persoana iubită care să ne iubească la rândul ei; când dorința noastră nu se îndeplinește, când nu reușim să relaționăm, simțim inevitabil rușine, oricum am numi sentimentul.

„Vocabularul rușinii“

Deși eu mă refer la experiența Iubirii Neîmpărtășite ca rușine, de obicei o codificăm în alte moduri. Iată mai jos câteva dintre cuvintele pe care le folosim în mod obișnuit pentru a ne descrie experiența nouă înșine. Mai degrabă decât să o numești rușine, s-ar putea să îți spui *mă simt...*

rănit, respins sau disprețuit
imposibil de iubit sau nedemn de iubire
urât (nu suficient de atrăgător sau în formă)
nu destul de masculin (sau de feminină)
umilit
nedorit (considerat fără valoare sau neglijat)
ignorat sau desconsiderat
neimportant, nebăgat în seamă sau uitat

Fiecare dintre aceste descrieri sugerează dureroasa conștientizare a unui sine care nu a reușit să câștige afecțiunea persoanei iubite sau acceptarea din partea unui prieten. Când iubim și ne bucurăm de o persoană, e firesc să ne dorim ca sentimentul să fie reciproc; când nu este, vom simți o emoție din familia rușinii.

Paradigma 2 — Rușinea ca excludere

În cea mai mare parte a evoluției, ființele umane au dus o existență tribală; una dintre cele mai adânc înrădăcinate nevoi ale noastre, codificată genetic, este să aparținem unui grup. Psihologii se referă uneori la această nevoie înnăscută ca „nevoie de afiliere".[4] Așa cum Brené Brown și mulți alții au descris-o, suntem „programați pentru a ne conecta", nu numai cu partenerii romantici, dar și cu prieteni, rude și colegi — toți membrii tribului nostru. Trebuie să ne conectăm emoțional cu alții asemenea nouă pentru ca percepția de sine să fie completă.

Deoarece rușinea ne face să vrem să ne ascundem, ne determină „să ne simțim izolați, foarte singuri, separați de turmă", cum spune Nathanson.[5] În mod paradoxal, simțim rușine și atunci când suntem excluși dintr-un grup căruia vrem să îi aparținem. În capitolul 1, Olivia s-a simțit rănită

când noii ei colegi nu au invitat-o la petrecerea în cinstea viitorului nou-născut. Mulți dintre noi ne-am simțit așa uneori, deși poate nu am recunoscut experiența ca aparținând familiei de emoții din gama rușinii. Asemenea Oliviei, poate v-ați gândit că vă simțiți excluși. Într-un moment mai dificil, poate v-ați întrebat ce nu e în regulă cu voi sau de ce nimeni nu vă place, sau poate v-a îngrijorat gândul că sunteți niște ratați.

În ultimii ani, teama de a rata ceva (sindromul FoMO — fear of missing out) a devenit o memă pe internet și a generat studii științifice pentru a-i determina cauzele. Cercetările tind să se axeze pe modul în care platformele sociale și rețeaua noastră de conexiuni din ce în ce mai mare ne prezintă mai multe opțiuni de angajamente sociale decât am putea onora într-o zi, copleșindu-ne cu atât de multe alegeri încât ne e teamă să nu o facem pe cea greșită. Dacă „sapi" însă un pic mai adânc, este evident că persoanele care suferă de sindromul FoMO se tem să nu fie lăsate pe dinafară sau excluse de prietenii lor. Mai mult decât despre opțiunile care devin copleșitoare, FoMO este despre dorința de a fi inclus.

Un studiu realizat de cercetători de la Universitatea din Exeter a creat un instrument prin care o persoană își poate măsura singură nivelul de FoMO. Participanților li s-a cerut să evalueze zece afirmații folosind o scală de cinci puncte, de la „deloc adevărat despre mine" până la „foarte adevărat în ceea ce mă privește". Iată primele cinci afirmații ale respectivului chestionar:

Mă tem că alții au experiențe mai satisfăcătoare decât mine.

Mă tem că prietenii mei au experiențe mai satisfăcătoare decât mine.

Îmi fac griji când aflu că prietenii mei se distrează fără mine.

Devin neliniștit când nu știu ce pun la cale prietenii mei.
Este important să înțeleg glumele pe care le fac prietenii între ei.

Aceste afirmații dovedesc clar teama de a fi lăsat pe dinafară, de a nu fi un inițiat sau un membru al grupului. Rețelele sociale ne-au permis să devenim conectați superficial cu un cerc de persoane mult mai larg decât ar fi fost posibil la sfârșitul secolului trecut, dar în același timp ne pun față în față cu din ce în ce mai multe dovezi că unii dintre prietenii noștri se întâlnesc fără noi. Facebook, Twitter, Instagram și altele ne confruntă cu o dilemă: acum există mai multe ocazii de a aparține, dar, în același timp, și o mai mare posibilitate de a ne trezi excluși.

Dacă erai unul dintre ultimii copii din clasă care să fie ales în vreo echipă pentru jocurile din recreație sau dacă simțeai că nu aparții unuia dintre grupurile populare în liceu, atunci vei înțelege suferința Excluderii. Elevii din ciclul secundar și cei de liceu suferă adesea deoarece se simt nepopulari, nu fac parte dintre copiii cool sau se simt niște ratați. Să fii în afara unui grup din care îți dorești să faci parte va stârni întotdeauna o emoție din familia rușinii.

Respingerea cererii de înscriere la facultate provoacă rușine pentru că ai fost exclus dintr-o comunitate căreia doreai să i te alături. Declararea ca inapt pentru serviciul militar ar putea de asemenea cauza rușine dacă ai visat întotdeauna să faci parte din Marină. Neacceptarea într-o asociație studențească, refuzul primirii într-un club social, neobținerea unui loc în corul bisericii sau a unui rol într-o piesă — acestea sunt doar câteva dintre modurile în care Excluderea poate induce sentimente de rușine.

Sunt o grămadă de ocazii în care poți fi lăsat pe dinafară la maturitate. Prieteniile se formează adesea între

vecini, ca grupurile din liceu, cu familiile/cuplurile populare participând la petreceri și excluzându-i pe alții. Când părinții se implică activ în participarea copiilor la diverse sporturi, un grup de mame populare, intenționat sau nu, le fac adesea pe alte mame să se simtă de rang inferior. Un grup de bărbați ar putea forma echipe sau s-ar putea duce împreună la evenimente sportive fără să-și dea seama că alți bărbați pe care îi cunosc se simt excluși.

Colegii de serviciu se strâng adesea împreună și îi exclud pe alții — la prânz, la bar sau în alte ocazii de socializare. Șeful poate favoriza un grup select din cadrul companiei. Aproape orice activitate în care oamenii relaționează generează posibilitatea ca o persoană din afară să se simtă exclusă sau mai puțin importantă decât cei din interior.

Persoanele de vârstă mijlocie care realizează că au devenit deodată invizibile — fără valoare pe piața sexuală, orientată spre tineri — experimentează deseori un fel de rușine, de parcă nu mai contează și nu mai aparțin aceleiași lumi în care obișnuiau să trăiască. Când vârstnicii locuiesc singuri și izolați de restul comunității, rușinea pe care o simt are un impact profund asupra sănătății lor mentale și fizice. Oricine duce o viață izolată, fără conexiuni umane, se va confrunta cu rușinea.

Rușinea Excluderii poate apărea și din motive interne, chiar dacă nu ai fost într-adevăr exclus. Ai putea trăi experiența rămânerii pe dinafară dacă te simți diferit de alte persoane pe care le cunoști sau dacă altora le e greu să te înțeleagă din cauza viziunii tale asupra lucrurilor. Te-ai putea simți un outsider dacă nimeni dintre cunoscuți nu îți împărtășește pasiunile și interesele. Să fii un individ unic, cu opinii și gusturi distincte, poate fi o sursă de mândrie, dar uneori poate provoca singurătate dacă te face să simți că nu ai o conexiune cu alți oameni.

Deoarece suntem programați pentru conectare, avem o puternică nevoie de a aparține, care durează toată viața; când această nevoie nu este îndeplinită, vom simți o emoție din familia rușinii.

„Vocabularul rușinii“

(Mă) simt...
ca un outsider sau un singuratic
singur și neînțeles
că nu aparțin
nepopular, că nu sunt cool, nedorit
lăsat pe dinafară, evitat sau exclus
bizar sau ciudat
de rang doi, mai puțin important
că oamenii mă evită
nebăgat în seamă, uitat sau invizibil

Așa cum simțim rușine când dragostea noastră nu este împărtășită, așa simțim și când suntem excluși dintr-un grup dorit, oricare ar fi motivul. Ne-am putea teme că un sine inferior sau un „defect“ este cauza Excluderii noastre.

patru

Expus și dezamăgit

Paradigma 3 — Rușinea ca Expunere Nedorită

- În public, încerci să-ți ușurezi crampele neobservat și, în schimb, tragi un vânt răsunător.
- Ajuns acasă după o cină în oraș, te uiți în oglindă și îți dai seama că de atunci ai o bucățică de spanac între dinți.
- La serviciu îți vine menstruația mai devreme, nu ești pregătită și îți pătezi hainele.
- Ai făcut treaba mare în toaleta prietenului tău, miroase puternic, nu găsești odorizantul sau un chibrit și cineva așteaptă la ușa băii când ieși.
- Vorbești la cină și, fără să vrei, scuipi un pic de mâncare pe brațul cuiva.

Cei mai mulți dintre noi am trecut prin diverse experiențe pe care le catalogăm, de obicei, drept jenante. Toată lumea vrea să facă o impresie bună în public; când nu reușim, când ne simțim deodată și pe neașteptate expuși într-un mod nefavorabil, sau când ceva personal și privat devine public fără intenție, apare rușinea. „Deseori rușinea are de-a face cu probleme de expunere când nu ești pregătit pentru o astfel de expunere“, scrie Broucek.[1]

Reacția fiziologică este tipică: ne arde fața, ne înroșim, ne întoarcem privirea sau închidem ochii, și ne dorim să dispărem, chiar și numai pentru câteva secunde.

În exemplele anterioare, Expunerea Nedorită este rezultatul funcțiilor fiziologice. Civilizația occidentală a creat un set de reguli, ceea ce numim bune maniere sau etichetă, care încurajează oamenii să-și ascundă, într-o anumită măsură, natura animală. Excrețiile ar trebui să aibă loc în privat; sexul, la fel. În Turcia, India sau Arabia Saudită a râgâi după o masă este considerat un compliment la adresa gazdei, în timp ce în Occident este un semn de proastă creștere. Copiii mici cred că vânturile pe care le trag sunt caraghioase, dar majoritatea adulților le consideră un motiv de stânjeneală când sunt auzite de alții.

Toate societățile utilizează rușinea, sau amenințarea ei, pentru a-și menține codurile de bune maniere, deși societăți diferite au în vedere comportamente diferite. În oricare societate, software-ul rușinii care pune în aplicare comportamente specifice poate varia și în timp; modestia și reținerea într-o generație pot fi considerate pudibonderie în următoarea.[2] Chiar dacă un vânt tras în public nu mai este atât de umilitor ca odinioară, majoritatea persoanelor ar considera experiența stânjenitoare și în zilele noastre. Pentru cei mai mulți, ar fi umilitor dacă un străin ar intra în dormitor în timp ce fac sex.

În 2005 am luat parte la o petrecere a institutului de psihanaliză local, sărbătorind o sută de ani de la apariția *Interpretării viselor* de Freud. Oaspeții au fost invitați să poarte un costum care să întruchipeze unul dintre visele preferate sau cel mai semnificativ. O colegă de-ale mele a observat altă femeie, o necunoscută, ieșind de la baie cu o bucată lungă de hârtie igienică agățată de fustă, târându-se în urma ei. Colega mea s-a simțit atât de rușinată de situație, încât s-a grăbit s-o avertizeze. Femeia a zâmbit, i-a mulțumit pentru amabilitate și a spus:

— Acesta este visul meu.

În anii de când practic psihanaliza, am auzit foarte mulți clienți povestind adesea vise pline de sentimentul rușinii despre a apărea gol în public.

Când părți intime ale corpului sunt expuse pe neașteptate privirii necunoscuților, simțim, de obicei, rușine. Bărbați de vârstă mijlocie își amintesc cu claritate cât de umilitor era, cu zeci de ani în urmă, să se întoarcă de la liceu acasă cu autobuzul, cu conturul unei erecții vizibile prin pantaloni.

După cum am învățat târziu în carieră, psihanaliza implică de multe ori rușinea Expunerii Nedorite. Să oferi unui client o interpretare a materialului inconștient — adică să-i spui ce l-ai auzit zicând fără să fi existat intenția conștientă de a spune — inspiră adesea rușine, deși poate trece neobservată. În psihoterapie, scrie Lynd, „rușinea rezultă nu numai din a te arăta altei persoane, dar și din a expune către tine părți ale sinelui pe care nu le-ai recunoscut și a căror existență ești reticent să o admiți".[3]

Uneori, ne simțim expuși într-un mod nedorit sau neașteptat când facem greșeli, când facem sau spunem ceva neintenționat într-un spațiu public, sau când ne comparăm cu cei din jur și comparația nu ne este favorabilă.

- În timpul unei conversații de grup, folosești un cuvânt pe care l-ai citit, dar pe care nu l-ai auzit niciodată pronunțat și realizezi, din modul în care o altă persoană spune mai târziu cuvântul, că probabil l-ai pronunțat greșit.
- Te-ai îmbrăcat elegant la o petrecere, în timp ce toți ceilalți s-au îmbrăcat casual.
- Mergi pe un trotuar aglomerat și deodată te împiedici într-o crăpătură din asfalt, aproape căzând în genunchi, sub privirile celorlalți.
- Când ți se cere opinia despre un eveniment de actualitate, trebuie să recunoști că nu ai nici cea mai vagă idee despre ce vorbesc prietenii tăi.

- În timpul unei ședințe, șeful își ațintește tirul criticii asupra ta.
- Îi greșești cuiva numele și persoana respectivă te corectează.

De asemenea, simțim rușinea Expunerii Nedorite dacă informații personale, pe care am prefera să le păstrăm private, ajung publice. Ai putea simți o emoție din familia rușinii dacă, de exemplu, auzi zvonuri că fiul/fiica se confruntă cu dependența de droguri și a fost internat/ă la dezintoxicare, că partenerul ți-a fost necredincios, sau că firma la care lucrezi face reduceri de personal și ai fost concediat. Deoarece suntem animale sociale și aparținem unei comunități, ne pasă desigur foarte mult de reputația pe care o avem și de cum apărem celorlalți din mediul nostru.

Expunerea Nedorită neașteptată stârnește întotdeauna una dintre emoțiile din familia rușinii, oricum am numi-o. Poate fi ușoară sau intensă; poate fi rezultatul unei simple greșeli pe care o regretăm și o uităm rapid, sau ne poate bântui ore, căci retrăim scena dureroasă de nenumărate ori.

„Vocabularul rușinii"

Mă simt...
jenat
stânjenit, timid sau rușinos
vulnerabil și expus
penibil, ridicol
ca un idiot, tăntălău sau nemernic
umilit
de parcă sunt bătaia de joc a tuturor
prost sau neinformat
stângaci, incompetent sau neîndemânatic

Paradigma 4 — Așteptarea Neîmplinită

Dacă vreodată ai studiat din greu pentru un examen și ai crezut că te-ai descurcat bine, numai pentru a primi o notă mediocră, probabil te-ai simțit foarte dezamăgit, stânjenit sau mâhnit, mai ales dacă le spuseseși colegilor că te aștepți să-l iei cu notă maximă. „Expunerea rezultată dintr-o încredere prost plasată poate fi rușinoasă", observă Lynd. „Cu cât sunt mai mari așteptările, cu atât mai adâncă e rușinea."[4] Dacă ai fi luat o notă mare, te-ai fi simțit mândru și ai fi primit cu entuziasm recunoașterea publică a succesului tău, dar probabil nu ai vrut ca prietenii tăi să știe ce notă ai luat în realitate. Ai simțit-o poate ca pe un motiv de rușine pe care ai preferat să îl ții secret.

De fiecare dată când ne stabilim un obiectiv, există posibilitatea să simțim rușine. În fiecare an, milioane dintre noi ne propunem diverse obiective de Anul Nou — să ne lăsăm de fumat, să slăbim sau să ne ducem la sală; în majoritatea anilor, nu reușim să ne ținem de aceste hotărâri. Când eșuăm, când ne înfigem în cutia de înghețată sau mai cumpărăm un pachet de țigări, ne simțim adesea vinovați sau ne pare rău. Uneori, ne poate cuprinde un sentiment de ură de sine. Rezoluțiile de Anul Nou reprezintă un fel de așteptare pe care, prea des, nu o satisfacem.

Dacă aplici pentru un post vacant la slujbă, sperând într-o promovare, dar altcineva îl primește, poți simți rușinea Așteptării Neîmplinite. Să candidezi și să pierzi alegerile ar putea stârni de asemenea sentimente de rușine; la fel, să participi la o competiție sportivă și să nu câștigi. Oricât de multă valoare pare să acorde societatea efortului, recompensându-l cu notă maximă, cei mai mulți dintre noi vom simți o emoție din familia rușinii atunci când ne stabilim niște obiective și nu reușim să le atingem. De multe ori, o numim dezamăgire sau regret.

Simțim, de asemenea, rușinea Așteptării Neîmplinite ori de câte ori nu ne ridicăm la înălțimea standardelor și valorilor proprii și ale oamenilor pe care îi respectăm. Diferența dintre așteptările pe care le avem de la noi înșine și ceea ce facem în realitate poate duce la sentimente dureroase de dezamăgire: „Ca să mă aflu în starea de rușine, trebuie să-mi compar acțiunea cu niște standarde, fie ale mele, fie ale altei persoane“, explică Michael Lewis. „Eșecul meu, prin raportare la standarde, duce la o stare de rușine.“[5]

Când ne comparăm cu alte persoane și rezultatul ne este defavorabil, identificăm o așteptare pe care nu am reușit să o împlinim, o dezamăgire dureroasă care ar putea genera sentimente de rușine și de invidie. Când ne alegem modelele și ne străduim să le călcăm pe urme, creăm un fel de așteptare privind persoana care am vrea să fim, și să ne ridicăm la înălțimea exemplului oferit de acel model poate fi un motiv de mândrie. Totuși, dacă idealizăm aceste modele — dacă ne așteptăm să fim perfecți, așa cum le percepem — vom fi inevitabil dezamăgiți și vom simți o formă nocivă de rușine (RUȘINE).

Să avem niște așteptări rezonabile de la noi înșine înseamnă că nu trebuie să fie unele rigide, perfecționiste și contraproductive. Așa cum spune Brené Brown, „rușinea este vocea perfecționismului“.[6] Să adoptăm niște standarde rezonabile care să întruchipeze valorile noastre fundamentale și să avem simțul responsabilității ne va permite să dezvoltăm un sentiment de mândrie și să ne trăim viața cu onestitate. Multe cărți de self-help recomandă tehnici cognitiv-comportamentale pentru a schimba tendința de a „ne certa pe noi înșine“. Uneori, aceasta este o abordare potrivită și utilă; alteori, trebuie să ascultăm și să învățăm din rușinea Așteptării Neîmplinite pentru ca, în cele din urmă, să ne putem câștiga respectul de sine.

Când nu reușim să atingem un obiectiv sau ne comportăm în moduri pe care nu le respectăm, nu ne place, de obicei, să vorbim despre asta sau să ne împărtășim dezamăgirea celorlalți. În general, rușinea ne împinge la izolare. În schimb, când planificăm, muncim din greu și, în final, reușim, vrem să împărtășim mândria reușitei cu alții. Atingerea unui obiectiv contribuie la dezvoltarea stimei de sine; acea mândrie este și mai profundă când oamenii cei mai importanți pentru noi, tribul nostru, recunosc și sărbătoresc succesul nostru. Mândria și recunoașterea sănătoase sunt diferite de lăudăroșenia sau fanfaronada menite să-i facă pe alții să se simtă prost, și diferă, de asemenea, de obsesia privind opinia celorlalți.

Întrecerile de orice tip implică inevitabil rușine: când cineva este câștigătorul, împlinindu-și visul victoriei, înseamnă că alții nu își ating obiectivele. Așa cum cercetătorii în narcisism Jean Twenge și Keith Campbell remarcă în *The Narcissism Epidemic*, Mișcarea pentru stima de sine a încercat să elimine rușinea implicată de competiție, transformându-i pe toți în învingători. Părinții își laudă permanent copiii ca fiind deosebiți și unici; la școală, copiii primesc mesaje similare de la profesori prin proiectele „Totul despre mine“ și „Eu sunt special“. Școala primară a copiilor mei obișnuia să organizeze în fiecare an un concurs de costumații de Halloween, la care toți câștigau premiul întâi.

Nu spun că oamenii (copii sau adulți) ar trebui să simtă rușine când concurează și nu câștigă; spun că asta se întâmplă inevitabil — nu rușinea în sensul toxic, demoralizant în care folosim de obicei cuvântul (RUȘINE), ci mai degrabă ca o întreagă familie de emoții care implică un sentiment dureros despre noi înșine. Poate fi o ușoară dezamăgire care trece repede, sau ne poate descuraja timp de săptămâni. Ne poate motiva să ne străduim mai mult

data viitoare, sau poate insufla o îndoială paralizantă care ne face să ne retragem din viitoare competiții.

Oricât ne-am dori să fie altfel, trăim într-o lume foarte competitivă. Concurența pentru a livra cel mai bun produs la cel mai mic preț cât mai repede posibil stă la baza sistemului nostru de liberă inițiativă. Unele companii vor reuși și altele, inevitabil, vor eșua. În companiile bine administrate, salariații care au rezultate excelente vor primi majorări salariale și promovări, în timp ce alții nu vor avansa. Deși este mai puțin evident, concurența joacă un rol și în relațiile sociale. Să nu fii mai prejos decât alții descrie dorința larg răspândită de a nu părea inferior din punct de vedere social sau economic față de vecinii noștri, de a nu părea niște ratați prin comparație.

În forma sa cea mai toxică și mai narcisistă, concurența transformă lumea într-un câmp de luptă între învingători de invidiat și ratați demni de dispreț. În mentalitatea narcisistă, stima de sine este un joc cu sumă zero: am o părere mai bună despre mine dacă te fac pe tine să te simți mai prost. Gândiți-vă la asta ca la un balansoar: mă ridic ori de câte ori te trimit pe tine în abisul rușinii, dar mă tem de situația inversată, când succesele încep să te înalțe. Așa cum voi discuta mai în detaliu în partea a doua, zidurile de apărare ale narcisismului, care sunt o mască specifică pentru acoperirea rușinii, îi determină adesea pe oameni să-i umilească pe alții pentru a-și consolida propria stimă de sine și pentru a scăpa de insuportabila rușine.

Deoarece chiar și competiția sănătoasă implică invariabil un anumit grad de rușine pentru cei care nu câștigă, am creat reguli și coduri de comportament care să ajute la atenuarea acelei rușini. De exemplu, spiritul de fair-play presupune să nu exulți când învingi sau să-ți ridiculizezi adversarii. Chiar dacă victoria reprezintă probabil binele suprem în societatea noastră, lăudăm și demnitatea în

cazul înfrângerii. Nu ne plac cei care nu știu să piardă. Și încercăm să vedem pierderea sau eșecul și ca pe o ocazie de a învăța din Așteptarea Neîmplinită.

De ce nu am câștigat într-o anumită situație și ce putem învăța din acel eșec pentru a concura mai eficient în următoarea ocazie?

Această atitudine față de rușinea eșecului sau înfrângerii stă la baza motorului economic american și deține un loc central în cultura start-up-urilor din Silicon Valley. Eșecul este normal pe drumul spre succes, și singurul motiv adevărat de rușine este să nu înveți și să nu te dezvolți în urma acelei experiențe. În capitole ulterioare voi aplica această perspectivă dezvoltării unei stime de sine durabile: consider că, în multe cazuri, experiența rușinii ne aduce ocazia de a ne dezvolta și de a învăța; dacă o ascultăm, uneori rușinea ne spune cine suntem și cine ne așteptăm să fim. Ceea ce în mare măsură stă în calea dezvoltării personale este reprezentat de zidurile de apărare pe care le ridicăm împotriva rușinii și de incapacitatea noastră de a o tolera.

Până acum, exemplele furnizate pentru a ilustra această paradigmă — rușinea ca Așteptare Neîmplinită — ar trebui să fie clare și ușor de înțeles. Aș vrea să închei această secțiune cu un alt exemplu de rușine din această perspectivă, unul care ar putea părea dificil la prima vedere. Este dintr-un spectacol de stand-up comedy al lui Ellen DeGeneres.

Ca mulți actori de comedie, DeGeneres joacă experiențe obișnuite, generatoare de rușine, într-un mod care le face amuzante. Mare parte din plăcerea pe care o simțim privind-o vine din faptul că ne vedem pe noi în personajele ei, ne identificăm cu rușinea pe care o simt acestea, apoi râdem cu ușurare când acea rușine devine atât comună, cât și caraghioasă, în loc să fie dureroasă într-un fel care ne izolează.

Într-un segment celebru al uneia dintre rutinele ei de stand-up, DeGeneres se preface că merge pe stradă când, brusc, zărește în depărtare o prietenă.

— A, uite-o pe Nancy, își spune ea.

DeGeneres zâmbește și face cu mâna energic, transmițând clar cât de mult se bucură să o vadă. Strigă numele lui Nancy și încearcă din răsputeri să îi atragă atenția. Deodată, fața îi încremenește: și-a dat seama că, până la urmă, persoana respectivă nu este Nancy, ci o necunoscută care seamănă cu ea.

DeGeneres este o actriță de comedie care își folosește corpul în mod strălucit; în următoarele secunde, transmite cu însuflețire sentimentele ei de supărare profundă. Își lasă capul în jos și evită contactul vizual. Arată de-a dreptul nefericită. Își spune ceva cu o voce tensionată, ascuțită, zbuciumată și, în cele din urmă, se îndepărtează grăbită. DeGeneres nu folosește deloc cuvântul, dar exprimă fizic semnele fiziologice de rușine.

Deși cei mai mulți dintre noi ne putem regăsi în această experiență, nu este evident de ce a confunda o persoană ar trebui să provoace o jenă atât de puternică. În fond, e o greșeală banală, pe baza unei percepții greșite. De ce ar trebui ca această greșeală să ne streseze atât de tare?

Scheciul lui DeGeneres sugerează că stinghereala noastră apare ori de câte ori exprimăm bucurie, așteptându-ne să ni se răspundă la fel, dar sfârșim prin a fi dezamăgiți. Și acea jenă distinctă, oricum am alege să o numim, aparține familiei de emoții din gama rușinii. Este un tip de Așteptare Neîmplinită — o dorință de a ne conecta, plini de bucurie, care nu este îndeplinită.

„Vocabularul rușinii“

Când codifici rușinea Așteptării Neîmplinite, s-ar putea să îți spui:

Mă simt...

decepționat, trist sau dezamăgit
învins sau descurajat
frustrat în relație cu mine însumi
de parcă nu mă pot dovedi la înălțime
ca un incapabil sau neisprăvit
nepotrivit, necorespunzător sau ineficient
inadecvat sau incompetent
ca un neizbutit sau un ratat
slab, nedisciplinat sau nehotărât
demoralizat, abătut

În următorul capitol voi analiza nevoia noastră de conectare începând de când suntem mici și rolul pe care îl joacă în dezvoltarea stimei de sine. Apoi, voi studia apariția inevitabilă, în cel de-al doilea an de viață, a rușinii în toate formele ei și modurile surprinzătoare în care rușinea contribuie și la sentimente de mândrie, respect de sine și conștiința propriei valori.

A se vedea exercițiul 2 de la Anexa 2

cinci

Bucuria și nașterea stimei de sine

Pentru a încuraja dezvoltarea unei stime de sine sănătoase la copiii lor, părinții se confruntă cu două provocări mai mult sau mai puțin secvențiale. Sarcina inițială, care se suprapune în mare primului an de viață, este să îi determine pe bebeluși să simtă că aproape tot ceea ce fac este un motiv de bucurie și interes; îngrijitorii trebuie să sprijine „o stare narcisistă, corespunzătoare stadiului, de grandiozitate și omnipotență" — încrederea simțită că bebelușii se află în centrul universului emoțional al părinților lor și că sunt mai importanți decât orice sau oricine.[1] În această perioadă, sugarii nu înțeleg încă părinții ca persoane complet separate, ci se raportează la ei ca și cum singurul scop al acestora ar fi să aibă grijă de nevoile și de emoțiile lor — să fie cei care oferă confort, îi hrănesc, le furnizează bucurie și stimulare.

Freud a numit această etapă „narcisism primar". În primul an de viață, bebelușii au nevoie să simtă, cel puțin în majoritatea timpului, că totul este despre ei. O astfel de experiență creează bazele unei stime de sine sănătoase.

În al doilea an de viață, copilașii înțeleg treptat că părinții sunt ființe separate și distincte, cu o viață interioară proprie, și nu doar surse de satisfacere a nevoilor lor. Pentru a încuraja această evoluție esențială, pentru a socializa copiii într-o lume mai mare plină de alți oameni, părinții trebuie să pună sub semnul întrebării

acea „grandiozitate și omnipotență“, încet-încet și cu blândețe. Trebuie să transmită copilașului că „deși este într-adevăr special, nu este mai special decât alții“, inclusiv în comparație cu părinții.[2]

În cel de-al doilea an, nu tot ceea ce face un copilaș este un motiv de bucurie pentru părinți; acum trebuie să satisfacă așteptările lor pentru a obține recompensa bucuriei și interesului reciproce. Această experiență se va înălța pe bazele stimei de sine create în prima perioadă, prin reducerea grandiozității. Învățând că nu este, de fapt, centrul universului, că trebuie să se adapteze așteptărilor părinților privind un comportament acceptabil, copilașul continuă să câștige acea răsplată a bucuriei reciproce care îi dă o stare de bine.

Pe parcursul ambelor faze, cele mai multe „dialoguri“ emoționale între părinte și copil au loc față în față. Deși sunetele preverbale joacă și ele un rol, în prima fază, părinții și bebelușii comunică, în cea mai mare parte, prin contact vizual și schimbările în expresia feței. Îngrijitorii se bazează pe aceste „dialoguri“ față în față pentru a-și comunica bucuria și interesul; de asemenea, ei primesc și oglindesc bucuria și interesul pe care le citesc pe fețele bebelușilor.

În al doilea an de viață, „dialogurile“ față în față sunt la fel de importante, dar părinții schimbă major modul în care răspund cererilor copilașului privind bucuria și interesul reciproce. Uneori, un îngrijitor privește în altă direcție, se încruntă sau spune „nu“ când comportamentul surescitat al unui copilaș este inacceptabil. Când copilașii se așteaptă la un „dialog“ plin de bucurie cu îngrijitorii, dar nu îl primesc, experiența lor ar putea fi descrisă ca frustrare, dezamăgire sau respingere. Neurobiologii numesc aceste stări de dezacordaj sau nepotrivire între părinte și copil „eroare interactivă“.[3]

Oricum am numi experiența, este dureroasă.

Experimentul „feței inexpresive“

Într-o sală de observație de la Universitatea din Massachusetts, camera unui cercetător înregistrează scena: o tânără mamă stă în fața fetiței ei, care este fixată într-un scaun de mașină, așezat pe o masă. Când cele două se privesc, bucuria inundă imediat fața bebelușului. Mama gângurește Bebelușului, cu o privire plină de adorație; ia mâinile Copilașului într-ale ei, și se salută, una folosind cuvinte, cealaltă scoțând sunete preverbale de fericire.

Fetița arată apoi către un obiect din depărtare, atrăgându-i atenția mamei. Cu un zâmbet încântat, Mama privește în direcția respectivă, apoi înapoi către Bebeluș, gângurindu-și aprobarea.

— Da, înțeleg. Fascinant, așa e.

Vocea Mamei este blândă și cu o tonalitate înaltă, vocea pe care cei mai mulți părinți o folosesc din instinct când le vorbesc bebelușilor. Mama zâmbește din nou și râde bucuroasă către fetiță. Fața Bebelușului se luminează de fericire.

Cele două sunt în armonie emoțională. În acest moment, fiecare reprezintă centrul de fericire al universului celeilalte.

Urmând instrucțiunile cercetătorului, care nu se aud pe cameră, Mama întrerupe contactul vizual și se întoarce cu spatele pentru scurt timp. Când se întoarce din nou, fața ei este o mască impenetrabilă, corpul rigid și inexpresiv. Nu se mai apropie de Bebeluș și nu răspunde în niciun fel.

Bebelușul observă imediat că s-a schimbat ceva; o expresie de confuzie îi traversează fața. Îi oferă mamei un zâmbet, menit să genereze o reacție de bucurie; fața Mamei rămâne împietrită. Bebelușul arată apoi către alt obiect din depărtare, încercând să stârnească interesul

mamei. Mama continuă să se uite la Bebeluș, cu o expresie impenetrabilă pe chip. Pare distantă și complet detașată.

Bebelușul se apleacă în față, cu ambele mâini ridicate către fața Mamei, apoi cade înapoi în scaunul de mașină, cu un sunet de consternare. Fața Bebelușului se încordează de supărare. Bătând din palme, scoate un sunet ascuțit de protest. Cu cât Mama rămâne mai mult timp detașată și indiferentă, cu atât mai mare este supărarea Bebelușului. Începe să se agite în scaun și în cele din urmă izbucnește în plâns.

Mama în sfârșit reacționează, gângurind și zâmbind la Bebeluș. În câteva secunde, sunt din nou în armonie, privindu-se în ochi și împărtășind bucuria pe care o simt una în prezența celeilalte.

Realizat sub îndrumarea dr. Edward Tronick de la Universitatea din Massachusetts, Boston, studiul din anii 1980 numit „Experimentul feței inexpresive" a filmat multe astfel de interacțiuni între părinți și bebeluși, oferind pentru prima oară dovezi științifice în sprijinul teoriei că bebelușii sunt profund afectați de comportamentul și de starea emoțională ale părinților lor. Tronick a arătat că bebelușii, chiar și la vârsta de două luni, caută în mod activ o conectare față în față cu părinții lor.

Interacțiunea inițială poate fi urmărită într-un videoclip pe YouTube. În prima parte a acestuia, bucuria împărtășită de mamă și bebeluș îl face pe privitor să zâmbească. Când părinții privesc în ochii copiilor cu o expresie de adorație, exultând bucurie, simți că este un sentiment sănătos și corect. Fiecare copil ar trebui să-și înceapă viața sub lumina adorației părinților, simțindu-se perfect și frumos. Repetată cu încredere timp de multe luni, o astfel de experiență nu poate face decât ca un copil să crească având o stare de bine.

O relație copil-îngrijitor plină de bucurie reciprocă reprezintă temelia stimei de sine.

Bucuria reciprocă și dezvoltarea timpurie a creierului

În primul an de viață, un număr surprinzător de mare de interacțiuni între părinți și copiii lor implică bucurie și interes reciproce. Până la finalul primelor zece luni, bebelușii interacționează cu îngrijitorii lor în moduri pozitive, pline de bucurie, chiar și în 90% din timp. Studii neuroștiințifice recente demonstrează că aceste interacțiuni eliberează hormoni care ajută creierul copilului să se dezvolte normal. De fapt, o dezvoltare normală chiar depinde de eliberarea acestor hormoni.

Dacă petreci mult timp citind literatura științifică din domeniul în plină dezvoltare al neuroștiinței neonatale, vei întâlni sintagma „maturizarea creierului, dependentă de experiență". Creierul uman nu este pe deplin format la naștere, ci continuă să se dezvolte în primele luni și în primii ani de viață; dezvoltarea optimă depinde de îndeplinirea anumitor condiții. În primul an, asta înseamnă o relație copil-îngrijitor care să fie plină de schimburi armonioase, reciproce, de bucurie și interes. Erorile interactive inevitabile și frecvente vor produce frustrare, supărare, tristețe etc.; acele dezacordaje trebuie să fie corectate rapid, mama și copilul revenind la o stare de bucurie și interes reciproce. Neurobiologii se referă la acest proces ca la o „reparație interactivă".

Armonizarea fericită și reparația interactivă eliberează, atât la îngrijitor, cât și la bebeluș, hormoni specifici cunoscuți ca opioide endogene sau peptide opioide. (Opioidul endogen este produs de organism, spre deosebire de cel extern, care este înghițit, cum ar fi drogul ilegal opiu, sau medicamentul Fentanyl, aprobat de FDA (Agenția pentru Alimente și Medicamente din SUA). Numite și endorfine, opioidele endogene îi fac pe ambii membri ai diadei

să aibă o stare de bine — în relația cu ei înșiși și în relația cu celălalt, dezvoltând astfel stima de sine a fiecăruia și un atașament sănătos între ei.

Opioidele endogene susțin, de asemenea, dezvoltarea neurală a creierului copilului. În primul an de viață, joacă un rol special în maturizarea cortexului orbito-frontal — o parte a creierului „strâns legată de plăcerea interacțiunii sociale".[4] Cu alte cuvinte, gradul în care un copil în creștere experimentează, în primul an, interacțiuni armonioase de bucurie și de interes va influența nu numai dezvoltarea stimei de sine, ci și capacitatea de a construi relații satisfăcătoare cu alte persoane, pe tot parcursul vieții.

Iubirea și interesul pasionat pe care părinții le simt pentru copiii lor se aseamănă cu patima unui îndrăgostit — felul în care ne simțim ca adulți când ne îndrăgostim și credem că obiectul afecțiunii noastre este perfect. Pentru copii, în primul an, semințele stimei de sine prind rădăcini când ei se simt centrul universului părinților lor, adorați fără rezervă, și atât sursa, cât și beneficiarii interesului devotat. Am putea descrie această experiență și drept iubire necondiționată.

Deși Mișcarea pentru stima de sine nu s-a dezvoltat din această neuroștiință, și-a bazat îndrumările pe o înțelegere primară a rolului bucuriei în construirea stimei de sine. Cercetătorii i-au sfătuit pe părinți și pe educatori să îi laude pe copii, indiferent ce fac: exprimarea iubirii necondiționate și a aprobării, li se spune, va dezvolta o stimă de sine sănătoasă la un copil în creștere.

Totuși, așa cum voi arăta în următorul capitol, bucuria este o condiție necesară, dar nu suficientă, pentru ca stima de sine sănătoasă să continue să se dezvolte în al doilea an și mai târziu.

Dezamăgire și frustrare

Părinții ocupați nu pot răspunde întotdeauna nevoii bebelușului de interacțiune fericită; ei trebuie să se confrunte cu realitățile vieții de adult și cu nevoile altor persoane, în afară de cele ale copilului. Pe scurt, chiar și copilul unor părinți foarte atenți va înfrunta durere, frustrare și momente când aceștia sunt distrași sau absenți. Neurologii grupează aceste experiențe de eroare interactivă la capitolul stres. Avem nevoie de stres pentru a crește: frustrarea este o parte inevitabilă a vieții, și de aceea, dacă vrem să progresăm, trebuie să învățăm să o tolerăm. Este o problemă de proporții: este stresul primit în cantități tolerabile și în condiții care nu durează prea mult înainte să apară alinarea?

Când, în termenii lui Winnicott, părinții sunt „suficient de buni", când copiii se confruntă devreme cu frustrarea și cu dezamăgirea, în doze rezonabile, când eroarea interactivă duce destul de rapid la reparația interactivă, bebelușii învață că pot supraviețui acelor experiențe, fără să fie copleșiți. Cercetările realizate de Tronick și alții sugerează că armonizarea perfectă dintre părinte și copil nu este nici posibilă, nici de dorit, și că dezvoltarea optimă are loc atunci când diada trece cu succes de la stări dureroase de dezacordaj la conectare fericită. În primul an, bebelușii depind foarte mult de îngrijitori pentru a-i ajuta să revină din situațiile stresante înapoi la bucurie. În limbajul profesiei mele, încă nu sunt capabili să-și autoregleze stările emoționale.

Dacă suferința, dezamăgirea și frustrarea sosesc în doze rezonabile, dacă bebelușii își revin repetat din starea de stres prin reparația interactivă, dezvoltă încredere nu numai în seriozitatea îngrijitorilor, dar și în ei înșiși. Așa cum scrie Tronick, „Prin acumularea și repetarea

succesului și reparației, bebelușul își formează un centru afectiv pozitiv" — baza stimei de sine.[5]

În formularea clasică a lui Erik Erikson privind provocările maturizării cu care se confruntă ființele umane pe parcursul vieții, el definește provocarea primului an ca încredere versus neîncredere. Depășirea cu succes a experiențelor stresante în aceste prime luni le insuflă bebelușilor încredere nu doar în persoanele care au grijă de ei, ci și în abilitatea lor de a face față viitoarelor obstacole; astfel de încredere contribuie la dezvoltarea stimei de sine.

Contactul vizual dintre părinte și bebeluș, plin de bucurie, este locul unde se naște stima de sine, făcându-l pe copil să se simtă frumos și demn de iubire. Depășirea cu bine a experiențelor de frustrare și dezamăgire cu ajutorul îngrijitorilor contribuie la sentimentul de încredere în sine al copilului în creștere.

Rușinea fundamentală

Uneori, părinții nu sunt suficient de buni dintr-o mulțime de motive, și stima de sine nu poate prinde „rădăcini" la copiii lor. Poate o mamă suferă o depresie postpartum prelungită sau este disperată că tatăl copilului ei i-a abandonat. Un tânăr văduv se poate simți copleșit, nepregătit emoțional pentru a fi părinte singur și plin de durere după moartea prematură a soției. Poate violența fizică sau emoțională este prezentă în căminul respectiv. Dependența de droguri, stresul sărăciei, bolile mentale grave, un divorț dificil — acestea sunt câteva dintre situațiile care i-ar putea face pe părinți incapabili să-și îndeplinească rolul de îngrijire sau să aibă interacțiuni fericite cu copilul lor.

Aduceți-vă aminte de a doua jumătate a interacțiunii în Experimentul „feței inexpresive“, după ce mama a adoptat o expresie impenetrabilă; este dificil de urmărit. Pe măsură ce corpurile noastre rezonează cu supărarea din ce în ce mai mare a bebelușului, vrem să ne întoarcem privirea. Detașarea mamei este ceva total greșit, nu e reacția pe care un părinte ar trebui să o aibă la un bebeluș care își întinde brațele spre el. Repetată constant timp de luni și ani, o astfel de experiență nu îl poate face pe copil decât să aibă o imagine de sine proastă — exact opusul lui frumos și valoros.

Când răul depășește cu mult binele — când interacțiunile unui bebeluș cu durerea, frustrarea sau dezamăgirea eclipsează experiențele de conectare fericită, când reparația interactivă nu urmează stărilor de dezacordaj — creierul copilului nu are condițiile necesare pentru a se dezvolta normal. Poate sunteți familiarizați cu conceptul de perioade critice–stadii de maturizare în timpul cărora sistemul nostru nervos depinde de stimuli de mediu specifici pentru a dobândi o abilitate sau o trăsătură. Dacă nu primim stimulul potrivit într-o anumită perioadă critică, ne va fi dificil, și uneori imposibil, să dezvoltăm acele abilități mai târziu în viață.

Perioadele critice pentru creierul uman sunt stadiile de maturizare când acesta nu este pe deplin format și continuă să crească. Dacă experiența unui copil nu include suficiente interacțiuni pline de bucurie reciprocă cu îngrijitorii în primul an de viață, creierul nu se va dezvolta normal, deoarece dezvoltarea optimă depinde de hormonii eliberați în timpul acestor interacțiuni. Allan Schore de la Institutul de Neuropsihiatrie al UCLA (University of California, Los Angeles) a realizat RMN-uri copiilor crescuți în medii inadecvate; el a demonstrat că, spre deosebire de copiii crescuți în familii fără probleme, creierele copiilor din mediile inadecvate sunt mai mici, cu mai puțini neuroni și mai puține sinapse.

În ciuda neuroplasticității pe care cercetătorii au tot trâmbițat-o în ultimii ani, o astfel de dezvoltare deficitară a creierului în primele luni de viață nu poate fi în întregime depășită. În această privință, bucuria și armonia insuficiente la începutul vieții sunt comparabile cu carența de vitamine în cazul rahitismului. Copiii din a căror dietă lipsește vitamina D în acei ani critici când oasele sunt în creștere vor avea, mai târziu, scheletul sub standard, chiar dacă mănâncă mai sănătos ca adulți. Copiii ale căror creiere se dezvoltă în condiții departe de cele ideale vor fi întotdeauna diferiți de cei crescuți într-un mediu sănătos. Asta nu înseamnă că dezvoltarea este imposibilă, ci doar că este limitată.

Când dezvoltarea creierului nu are loc așa cum trebuie, bebelușul simte la cel mai profund nivel al ființei sale că se întâmplă ceva total greșit — cu universul lui și cu el însuși. După cum a descris psihanalistul James Grotstein, „Acești copii afectați par să simtă că, din punct de vedere al dezvoltării neurologice, ceva este în neregulă și rezultatul e un adânc sentiment de rușine".[6] Pe parcursul activității mele, am numit această experiență „rușinea fundamentală". Este intensă și universală. În condiții foarte diferite de cele standard, rușinea devine structurală, o parte constitutivă a modului în care un copil în dezvoltare simte despre sine. În loc să se simtă frumoși și demni de iubire, acești copii ajung să se simtă „defecți", urâți, distruși și imposibil de iubit.

În termenii Paradigmelor Rușinii, rușinea fundamentală întruchipează atât Iubirea Neîmpărtășită, cât și Așteptarea Neîmplinită, într-un mod profund. Dacă venim pe această lume cu o așteptare înnăscută de bucurie reciprocă, dacă cea mai adâncă nevoie a noastră este să iubim și să fim iubiți la rândul nostru, dar îngrijitorii ne dezamăgesc foarte tare, va intra în scenă rușinea fundamentală. Pentru a încerca să înțelegeți cât de dureroasă este

această rușine, gândiți-vă din nou la bebelușul din Experimentul „feței inexpresive“ când mama nu a reacționat; imaginați-vă acel disconfort repetându-se în primele luni de viață, zi de zi. „Prin repetarea și acumularea de eșecuri și non-reparații, copilașul se vede ca incapabil“, scrie Tronick. În timp, continuă el, „psihopatologia are toate șansele să apară în situațiile în care eșecul interactiv este persistent și cronic“.[7]

Am lucrat cu mulți clienți care se confruntau cu rușinea fundamentală, deși niciunul dintre ei nu și-a dat seama la începutul terapiei. Au dezvăluit asta prin visele povestite în cadrul ședințelor: un peisaj devastat de război, un ghetou distrus de sărăcie, cu clădiri în stare avansată de degradare, o mașină arsă și abandonată. De la mai mulți clienți am auzit vise în care apărea un bebeluș bolnav sau desfigurat pe care clientul încearcă cu disperare să îl salveze. Toate aceste vise transmit sentimentul unui sine profund afectat, clientul temându-se că nu mai există nicio șansă de a fi „reparat“.

În *Stigma (Stigmatul)*, lucrarea sa clasică despre stigmatul social, Erving Goffman descrie persoana împovărată de defecte personale sau fizice majore ca având o identitate „degradată“. Convingerea că ești „degradat“ fizic sau distrus stă la baza rușinii fundamentale. Descriem produsele vegetale ca alterate după ce au putrezit și au pierdut orice valoare nutrițională, potrivite doar pentru gunoi. A te confrunta cu această rușine înseamnă a te teme, la cel mai profund nivel al ființei tale, că ești atât de „avariat“, încât nu ai nicio valoare și niciun motiv să exiști. Dacă devine de nesuportat, poate duce la sinucidere.

Rușinea fundamentală este atât de dureroasă, încât persoanele afectate încearcă de obicei să se ferească sau să fugă de ea. În moduri care sunt în mare parte inconștiente, învață să se ascundă sau să-și mascheze rușinea și astfel să excludă durerea din procesul conștientizării. Analizez

aceste diferite măști în partea a doua, unde le pun în relație cu felurile în care toți evităm, negăm și controlăm experiențele rușinii. Deși rușinea fundamentală duce la construirea unor „ziduri de apărare“ împotriva ei, cei mai mulți dintre noi ne bazăm din când în când chiar pe aceste „ziduri“ în viața cotidiană, pentru a ne proteja de familia de emoții din gama rușinii.

Bucurie și reușită

La un moment dat, în primul an de viață, de obicei în a doua jumătate a acestuia, majoritatea bebelușilor capătă destulă forță musculară și coordonare și încep să meargă de-a bușilea. Locomoția independentă reprezintă o reușită uriașă: posibilitatea de a se muta dintr-un loc în altul fără să fie purtat de un adult aduce un nou sentiment de putere și de autonomie, contribuind la stima de sine a unui copil. Acest eveniment este atât de important și pentru părinți, se poate observa în sutele de videoclipuri de pe YouTube, care arată prima încercare reușită a bebelușului de a merge de-a bușilea. Majoritatea acestor videoclipuri au titluri care se încheie cu mai mult de un semn de exclamare...

Videoclipurile respective sunt extrem de asemănătoare. Cele mai multe arată un bebeluș pe podea, cu un obiect pe care îl vrea și nu îl poate atinge, de obicei o jucărie foarte colorată sau un animal de pluș. În patru labe, copilașul se clatină și face eforturi să se miște către obiect. Invizibili în spatele camerei, părinții își strigă cu entuziasm încurajările:

— Haide! Poți s-o faci.

Bebelușii se pot răsturna sau pot scânci din cauza frustrării; pentru scurt timp, s-ar putea să renunțe și să-și îndrepte atenția către alt obiect, unul pe care îl pot atinge.

În cele din urmă, cu o expresie hotărâtă, vor reveni la efortul anterior și se vor chinui să ajungă la jucărie.

Pe măsură ce încep să-și coordoneze mișcările picioarelor și brațelor, unii bebeluși vor râde în mod spontan. Drept răspuns, părinții vor striga adesea cu entuziasm:

— Uimitor! Chiar a mers de-a bușilea pentru prima oară! Ce fetiță mare! Te-ai făcut mare!

Mulți părinți aplaudă sau râd, la fel de bucuroși.

Pe parcursul primului an, bebelușii se străduiesc să facă față nenumăratelor provocări ale dezvoltării. Învață să stea în fund, să apuce și să țină obiecte, să meargă de-a bușilea și, în cele din urmă, spre finalul acelei perioade, să meargă. Observați bebelușii în timp ce se luptă să deprindă o nouă abilitate și veți vedea că sunt extrem de hotărâți. Când reușesc, par să simtă plăcere.

Mulți psihologi din domeniul psihologiei dezvoltării vor susține că această emoție nu poate fi numită cu adevărat mândrie, deoarece mândria depinde de conceptul unui sine care există separat de părinții bebelușului. Conform acestor teorii, copiii nu dezvoltă această conștiință de sine mai devreme de sfârșitul celui de-al doilea an de viață; ceea ce pare mândrie unui observator nespecialist este, de fapt, o plăcere a funcției sau, cum a numit-o un cercetător, „plăcere născută din competență". Indiferent dacă e mândrie sau doar un precursor al acesteia, faptul că reușesc să facă ce și-au dorit îi face pe bebeluși să aibă o stare de bine și, în final, să aibă o imagine de sine bună. Când părinții își arată propria mândrie și bucurie pentru această realizare prin zâmbete, strigăte de încântare și o strălucire specială în ochi, mândria pe care o simt bebelușii este și mai profundă. După cum observă psihologul clinician Gershen Kaufman: „Când un copil este admirat, se simte confirmat. Să fii admirat de altul înseamnă să fii privit cu o bucurie din ce în ce mai adâncă, să ți se zâmbească. Înseamnă strălucirea din ochii părinților și zâmbetul de

pe fețele lor. Admirația unui părinte oglindește către sine și propria bucurie. Afirmarea de sine e o nevoie recurentă, nu numai în copilărie, ci și la maturitate".[8]

Aceste experiențe servesc ca model pentru dezvoltarea stimei de sine, începând în copilărie, dar durând toată viața. Implică trei elemente:

- comportament având un scop precis
- mândria reușitei
- bucurie împărtășită

În partea a treia, voi arăta cum dezvoltarea stimei de sine în orice etapă a vieții depinde de aceste trei elemente. Nu este suficient să ni se spună (sau să ne spunem nouă înșine, prin afirmații pozitive) că suntem unici și speciali. Pentru a dezvolta o stimă de sine reală, trebuie de asemenea să ne stabilim și să atingem obiective sau să ne ridicăm la înălțimea propriilor standarde. Reușita generează sentimente de bucurie și mândrie care sunt chiar mai profunde atunci când le împărtășim cu cei apropiați.

De fiecare dată când nu reușim să ne atingem obiectivele sau când îngrijitorii nu ne împărtășesc bucuria, simțim rușine mai degrabă decât mândrie. Dintre Paradigmele Rușinii, o astfel de experiență corespunde Așteptării Neîmplinite. Dacă ne străduim să îndeplinim un obiectiv, dar nu reușim, vom simți o emoție din familia rușinii, codificată adesea drept frustrare sau dezamăgire. Ne-am putea simți răniți sau respinși dacă oamenii care contează pentru noi rămân indiferenți la bucuria noastră sau, mai rău, o discreditează.

Două amintiri din propria copilărie ilustrează această ultimă situație și, după atâtea decenii, sunt încă dureros de vii. Când aveam cinci sau șase ani, am desfășurat o rolă de hârtie bej de ambalaj în camera mea și, cu creioane colorate, am desenat un lung șir de mașini mergând pe o autostradă. Mândru de realizare, i-am dus desenul mamei

mele, a cărei singură replică, însoțită de încruntare, a fost: „Toate arată la fel".

Părea disprețuitoare când mi-a înapoiat desenul și mi-a întors spatele. Încă îmi pot aminti sentimentul că o dezamăgisem profund, că nu mă plăcea. Nu dispuneam încă de un cuvânt care să exprime disprețul ei.

Într-un an, de Crăciun, încă adolescent, i-am cântat „O Holy Night", colindul meu preferat. Iubeam muzica, dar mă temeam că falsez, așa că mi-a luat ceva curaj să cânt pentru mama. Îmi aduc aminte că stăteam în bucătărie când am început, încrederea pierindu-mi rapid și vocea începând să-mi tremure pe măsură ce expresia ei devenea nerăbdătoare, dezaprobatoare, posibil dezgustată. Când am încheiat „spectacolul", a rânjit și a spus: „Drăguț".

Apoi, s-a îndepărtat.

Sarcasmul și disprețul părinților vor otrăvi, desigur, stima de sine a unui copil, dar toți copiii trebuie să se confrunte cu eșecuri, sub formă de piedici temporare. Sunt inevitabile, ca și rușinea (nu RUȘINEA) ce însoțește Așteptarea Neîmplinită. Abilitatea de a trece peste această rușine și de a continua să faci eforturi pentru a-ți atinge scopurile stă la baza stimei de sine reale, reflectată de o veche zicală: „Dacă nu îți iese din prima, încearcă din nou".

O stimă de sine sănătoasă nu înseamnă absența rușinii, ci mai degrabă capacitatea de a-ți reveni după apariția ei inevitabilă, de a învăța din ea când e nevoie și de a continua să muncești pentru a-ți îndeplini obiectivele.

șase

Rușinea și dezvoltarea stimei de sine

O schimbare decisivă în natura interacțiunilor copil-îngrijitor are loc în al doilea an de viață. Copiii în creștere, obișnuiți cu schimburile armonioase de bucurie și interes cu îngrijitorii, descoperă acum că adesea părinții lor îi frustrează, corectează, ignoră și dojenesc. Gândiți-vă la aceste situații tipice:

- Mama micuței Jenny s-a întins la vorbă cu o altă mamă și pare că n-o să mai termine niciodată acea discuție. Jenny o trage de pantaloni și își ridică brațele cu un zâmbet, cerând atenție. Cu o expresie fermă pe față, mama privește un moment către fetiță și îi spune: „Mami vorbește acum cu mama lui Adele. Nu întrerupe".
- Îmbrăcat cu pantalonii de trening, Dylan se joacă în curte, în timp ce mama îl ține sub observație dintr-un șezlong. Când Dylan găsește o cochilie, întreagă și strălucitoare, vrea să împărtășească descoperirea cu mama lui. Se apropie și îi așază cochilia în palmă; în loc să zâmbească, fața mamei se încrețește pe neașteptate: „Ai avut un alt mic «accident»?", întreabă ea.
- În parc, tatăl atent o urmărește pe micuța Alexa jucându-se la groapa de nisip, lângă tobogan. Tatăl se uită puțin în telefon pentru a-și verifica mesajele. Când își ridică privirea, Alexa și-a abandonat găletușa și lopățica și merge clătinat către tobogan. Tatăl se ridică

brusc și strigă cu teamă: „Alexa, nu! Oprește-te!". Alexa încremenește. Tatăl se repede și o ridică în brațe, spunând: „Ești prea mică pentru tobogan".

- În timp ce se joacă cu alți copii, Miles înșfacă o jucărie lucioasă de la Stephen și, foarte încântat, i-o arată mamei lui, care se încruntă: „Nu e frumos. Dă-i jucăria înapoi lui Stephen", îi spune ea lui Miles. Unul dintre ceilalți copii arată către Miles și zice: „Nu e frumos". Stephen apucă jucăria și se uită mânios la Miles.

Pentru oricine a crescut un copil sau și-a petrecut mult timp în preajma copilașilor, aceste situații sunt obișnuite. Pe măsură ce bebelușii cresc, părinții trebuie să le taie din grandiozitate pentru a-i proteja de pericol, ca în cazul Alexei. Precum mama lui Dylan, trebuie să-i învețe, în cele din urmă, la oliță. Dacă la zece luni aproximativ 90 de procente din interacțiunile sugar-îngrijitor sunt pline de emoții pozitive, o schimbare decisivă apare în cel de-al doilea an de viață. Mamele copilașilor de douăsprezece luni exprimă o interdicție aproximativ 5 procente din timp, dar până când copilul atinge vârsta de optsprezece luni, mamele fac asta cam la fiecare nouă minute, sau 11 procente din timp.[1]

Părinții copilașilor trebuie, de asemenea, să insufle valorile sociale și așteptările care guvernează relațiile din afara sferei îngrijitor-bebeluș. Numim asta socializare:

- Să faci pe tine nu mai este acceptabil; copilul trebuie să folosească olița.
- Să întrerupi un părinte când vorbește cu cineva este nepoliticos.
- Să iei jucăria altui copil „nu este frumos", mai ales când jucăria nu aparține celui care o înșfacă.

La acest moment, s-ar putea să vă manifestați aprobarea, dar probabil nu veți mai fi de acord când vă voi spune că aceste comunicări tipice au la bază rușinea.

Asta nu e rușine. Rușine este când îi spui copilului tău că este rău/rea. Şi rușinea nu are ce căuta în parentaj dacă vrei să-ți crești copiii cu o stimă de sine sănătoasă.

Aceste obiecții revin la preconcepțiile pe care le-am descris în introducere: Rușinea este rea. Rușinea este inamicul. Rușinea este opusul stimei de sine. Imediat voi reveni la experți în teoria afectelor și neuroștiință care, în mare, sunt de acord că rușinea (nu RUȘINEA) este unealta fundamentală pe care părinții o folosesc pentru a-și socializa copiii în al doilea an de viață. Dar mai întâi aș vrea să recapitulez acele interacțiuni tipice copil-părinte și să pun în aplicare „vocabularul rușinii" creat în capitolele anterioare. Vocabularul este adult, copiii nu îl cunosc, desigur, dar descrie aproximativ suferința pe care acești copii o simt când părinții încep să-i socializeze.

Jenny a vrut să aibă atenția Mamei, dar a fost respinsă. Obișnuită să fie centrul universului mamei ei, Jenny s-ar putea simți deodată refuzată sau nedorită ca urmare a acestei „retrogradări". De asemenea, s-ar putea simți decepționată, tristă sau dezamăgită, dar și de rang doi sau mai puțin importantă decât prietena adultă a mamei. Cu cât cei doi adulți vorbesc mai mult, cu atât Jenny se va simți probabil mai exclusă, trecută cu vederea, uitată sau invizibilă.

Dylan se aștepta să împărtășească cu mama sa bucuria descoperirii cochiliei, dar a primit în schimb o privire ușor dezgustată, pentru că ea simțise „accidentul" din pantaloni. Drept urmare, Dylan s-ar putea simți dezamăgit, rănit, ignorat sau respins. În cele din urmă, când va înțelege mai bine așteptările părinților, dezaprobarea mamei dacă își murdărește din nou pantalonii l-ar putea face să se simtă stânjenit, inadecvat, incompetent sau ratat.

Alexa a vrut să se dea pe tobogan precum copiii mai mari, dar tatăl ei a intervenit. Auzind ceea ce părea mânie

în vocea tatălui, Alexa s-a oprit brusc din mișcarea plină de entuziasm spre tobogan și s-a simțit probabil demoralizată sau descurajată. Derutată în privința a ceea ce a făcut pentru a-l supăra pe tatăl ei, s-ar putea simți și vulnerabilă, și expusă, de parcă ar fi făcut ceva prostesc. Când tatăl ei i-a spus că este „prea mică", Alexa s-a simțit poate jenată, inferioară sau stângace.

Miles și-a dorit ca mama să-i împărtășească entuziasmul pentru noua jucărie, dar a primit dezaprobarea ei. Când mama l-a certat, s-a simțit poate, precum Dylan, dezamăgit, rănit sau nedemn. Reacțiile pe care le-ar putea avea ceilalți copii l-au făcut să se simtă singur și neînțeles. Când crește, să se simtă exclus de alți copii când încalcă o normă socială l-ar putea face să se simtă părăsit, evitat sau respins.

Dar Paradigmele Rușinii — Iubire Neîmpărtășită, Excludere, Expunere Nedorită și Așteptare Neîmplinită?

Amintiți-vă că și Kitty a simțit rușine când Vronski nu a privit-o cu bucurie, așa cum îl privise ea (a se vedea capitolul 3). Când Jenny s-a uitat fericită la mama ei, care i-a spus să aștepte, simțea un fel de Iubire Neîmpărtășită. Este și o formă de Excludere care poate fi descrisă cel puțin ca neplăcută. Fiecare dintre aceste situații implică un tip de Așteptare Neîmplinită — a unei interacțiuni fericite cu un îngrijitor sau a unei noi experiențe captivante. În timp, un „accident" care va duce la o expresie subtilă de dezgust pe fața mamei va fi pentru Dylan un fel de Expunere Nedorită.

Silvan Tomkins, părintele teoriei moderne a afectelor, descrie rușinea ca pe un afect care întrerupe alte afecte pozitive cum ar fi bucuria-fericirea sau interesul-entuziasmul. Din nou, deoarece toate emoțiile au un spectru de intensitate, Tomkins utilizează două cuvinte pentru a numi afectele, unul de la fiecare capăt al spectrului. De aceea, vorbește despre rușine-umilință, unde rușinea reprezintă o formă mai ușoară care corespunde

experiențelor cotidiene pe care încerc să le descriu, iar umilința se aseamănă cu ceea ce Bradshaw a numit rușine toxică.

Gândiți-vă din nou la cele patru situații tipice. Deși tonul vocii joacă un rol în socializarea inițială, cea mai mare parte a comunicării are loc față în față, prin schimbările mimicii. În cel de-al doilea an, copilașii se apropie de obicei de părinți, așteptându-se să vadă o expresie de bucurie pe fețele lor sau o strălucire în ochi — reacția pe care s-au obișnuit să o vadă în primul an. În schimb, văd o față cu totul diferită și necunoscută — atât de diferită, de fapt, încât mama pare dintr-odată o străină.[2]

Acum suntem mai în măsură să înțelegem disconfortul simțit de Ellen DeGeneres când își dă brusc seama că, în realitate, femeia nu este prietena ei, Nancy (a se vedea capitolul 4). Să încerci bucuros să comunici, sperând într-o interacțiune cu cineva cunoscut, numai pentru a vedea un necunoscut, va genera o reacție clasică de rușine — evitarea privirii, dorința de a dispărea, confuzie de moment. Se aseamănă felului în care copilașii se simt când îngrijitorii lor încep să le răspundă în moduri ciudate și nefamiliare. Acest tip de Așteptare Neîmplinită produce unul sau mai multe sentimente din familia de emoții din gama rușinii, și părinții se folosesc de asta pentru a schimba comportamentul copiilor în vederea socializării.

Așa cum am discutat în capitolul 5, oamenii de știință din domeniul neuro care studiază dezvoltarea în copilăria mică se referă la aceste interacțiuni ca la forme de eroare interactivă între îngrijitor și copil, care generează sentimente dureroase de stres copilașului; ei descriu, de asemenea, astfel de dezacordaje stresante ca pe o formă timpurie de rușine. Fără să-și dea seama că fac asta, îngrijitorii utilizează mimica pentru a induce rușinea, sau dezacordajele stresante, pentru a încuraja o schimbare de comportament. Este echivalentul facial al lui „Nu, nu face asta".

Psihiatrul și cercetătorul în domeniul rușinii Michael Lewis a studiat în profunzime modurile în care părinții exprimă subtil dezgustul atunci când vor să le transmită copiilor dezaprobarea. „Cei mai mulți“, scrie el, „ar fi surprinși să afle că o față dezgustată este folosită, pe scară largă, în socializarea copiilor. În fond, se presupune că clasa medie nu își pedepsește copiii.“ Expresia feței la care face aluzie Lewis este de scurtă durată și subtilă — nările și buza de sus ridicate, poate cu dinții vizibili; majoritatea părinților nu sunt conștienți de ea. Această expresie rapidă poate fi însoțită de o interdicție verbală, precum „Nu atinge asta“.

Lewis a observat că această combinație de interdicție verbală și expresie de dezgust/dispreț ocupă „cel puțin 40% din expresiile faciale codificabile în comportamentul părinților“.

Deși expresia de dezgust apare doar pentru scurt timp, copiii o percep. „Când văd o față dezgustată, se întorc brusc și par inhibați pentru o clipă“, continuă Lewis. „Astfel de comportament reflectă probabil rușinea. Fața dezgustată este eficientă în socializare atât prin rușinare, cât și prin informarea copilului să nu repete acea acțiune.“[3] Când dezgustul părintelui se intensifică în dispreț sau mânie, copilul va fi traumatizat. Însă în doze strategice, va genera la copii o experiență de ușoară rușine, care îi ajută să se dezvolte.

La nivel biologic, aceste stări de stres cauzat de rușine duc la eliberarea hormonilor numiți corticosteroizi, sau cortizol. Cantitățile de cortizol în exces sunt asociate cu efecte adverse asupra sănătății generale pe tot parcursul vieții și asupra dezvoltării creierului în copilăria mică. Cortizolul reduce producția factorului de dezvoltare nervoasă, de exemplu, care ajută nervii să se extindă și să se interconecteze în timpul perioadelor critice. Dar cantitățile mici de cortizol chiar ajută creierul să se dezvolte normal.

Așa cum endorfinele sunt esențiale pentru dezvoltarea optimă a creierului în primul an de viață, cantitățile mici de cortizol sunt necesare pentru dezvoltarea în continuare a creierului în al doilea an.

Acești hormoni joacă un rol important în timpul unei perioade critice, implicând cortexul frontal (centrul funcțiilor adaptive superioare care reglează interacțiunea socială) și conexiunile sale cu zonele cerebrale inferioare care au legătură cu emoțiile și impulsivitatea (sistemul limbic). Sub influența unor niveluri optime, nontraumatice, de cortizol, cortexul frontal se maturizează și exercită o „dominanță ierarhică" asupra circuitelor limbice, permițând astfel „apariția mai multor funcții adaptive", esențiale pentru succes într-un context social mai larg: controlul impulsurilor și autoreglarea emoțională.[4]

Pentru a evita experiența stresantă a rușinii cotidiene, copilașii își vor schimba, în cele din urmă, comportamentul, ca să satisfacă așteptările părinților. Vor internaliza „nu-ul" exprimat pe fața unui îngrijitor și în final vor învăța să spună ei înșiși „nu". Cu alte cuvinte, vor învăța să-și controleze nevoile fiziologice. Vor învăța să aștepte ca mama să-și termine conversația înainte să ceară să fie luați în brațe. Vor învăța să reziste impulsului de a lua o jucărie, deși le-ar plăcea foarte mult să o țină. Ca recompensă, se armonizează din nou cu îngrijitorii (reparație interactivă), într-o stare de bucurie și de interes reciproce.

Pe scurt, interacțiunile de bucurie reciprocă predominau în primul an, fiind considerate norma (iubire necondiționată). În al doilea an, bucuria reciprocă depinde de satisfacerea așteptărilor (aprobare condiționată). Copilașii câștigă recompensa reconectării fericite odată ce au învățat regulile de socializare și le respectă.

— Bravo! Ai folosit olița de data asta.

— Mulțumesc că ai lăsat-o pe mami să termine ce făcea.

— Sunt atât de mândră de tine că îți împarți jucăriile cu Stephen.

Îngrijitorii transmit acele reguli instigând erori interactive strategice, în parte folosindu-se de o față subtil dezgustată care va genera stresul cauzat de rușine pentru copilaș. Aceste dezacordaje trebuie să fie la capătul ușor ca intensitate al spectrului rușine-umilință, și urmate de recompensa reconectării fericite prin rearmonizare.

Acest ciclu, bucurie-rușine-bucurie, socializează copiii și, în același timp, încurajează semințele stimei de sine plantate în primul an să continue să crească.

Când copilașii reușesc să satisfacă așteptările, se simt și mândri de ei înșiși. Procesul prin care trec peste experiența stresului generat de rușine, învață ce se așteaptă de la ei și apoi își gestionează propriile sentimente și impulsuri pentru ca, în cele din urmă, să satisfacă așteptările, va dezvolta sentimente de încredere în sine și mândrie în urma reușitei, o mândrie care este mai profundă atunci când este împărtășită cu, și validată de îngrijitori prin reconectarea plină de bucurie.

În primul an de viață, realizările și bucuria împărtășită sădesc semințele stimei de sine. În cel de-al doilea an, bucuria împărtășită implică un ciclu de (a) stresul rușinii, urmat de (b) satisfacerea așteptărilor parentale, și apoi (c) reconectarea cu îngrijitorii care validează reușita copilului lor și se bucură de ea.

În partea a treia, voi arăta cum dezvoltarea unei stime de sine reale în orice etapă a vieții presupune același ciclu. Stabilirea unor obiective sau standarde și apoi împlinirea propriilor așteptări, ca și pe cele ale comunității, vor duce la sentimente de mândrie care sunt mai adânci când sunt împărtășite cu cei apropiați. Pe parcursul vieții, ne vom confrunta inevitabil cu familia de emoții din gama rușinii ori de câte ori nu satisfacem așteptările. Depășirea acelor experiențe stresante fără a ne feri de ele

și tenacitatea în ciuda dezamăgirii sau suferinței vor contribui la conștientizarea propriei valori.

Pe măsură ce cresc, una dintre modalitățile în care copiii învață să se confrunte și să treacă peste inevitabilele experimentări ale rușinii este prin intermediul sporturilor de echipă. Jucând într-o echipă cu egali ai lor, ei învață să concureze eficient și să coopereze cu alții la îndeplinirea unui obiectiv comun — o abilitate importantă mai târziu, în special când se maturizează și încep să lucreze. Concurența este un fapt de viață, desigur, și cum am spus, posibilitatea unei experiențe a rușinii apare ori de câte ori oamenii concurează. Cineva câștigă și altcineva trebuie să piardă.

Să învețe să depășească rușinea de a pierde un joc (Așteptare Neîmplinită) fără a se simți complet descurajați îi ajută pe copii să treacă cu bine peste obstacolele inevitabile pe care le vor întâlni în viață și să continue să-și urmărească țelurile. În cel mai bun caz, concurența în cadrul sporturilor de echipă dezvoltă tăria de caracter. Dar concurența devine toxică atunci când un jucător trăiește înfrângerea ca pe o umilință insuportabilă, de obicei din cauza unor întâlniri toxice cu rușinea în copilăria mică, experiențe care i-au modelat personalitatea.

În astfel de cazuri, dorința nemiloasă de a câștiga — adică, de a înfrânge rușinea — eclipsează valorile sociale insuflate de sporturile de echipă: plăcerea de a te strădui pentru realizarea unor scopuri comune, importanța disciplinei și muncii, și nevoia de a accepta că ești important, dar nu mai important decât oricare alt membru al echipei. Jucătorii prea porniți să câștige se confruntă de obicei cu probleme de stimă de sine și rușine inconștientă, adesea deoarece părinții lor au probleme similare. În cazul în care copiii tăi fac sporturi de echipă, cunoști desigur acest tip de părinte, cel care apostrofează un arbitru sau urlă la copil de la marginea terenului.

Uneori, băieții și fetele nu prea dau dovadă de fair-play pentru că părinții lor au continuat să-i idealizeze mult după momentul în care ar fi trebuit să le descurajeze grandiozitatea de tip „totul este despre mine“. Deoarece Mișcarea pentru stima de sine s-a axat pe iubire necondiționată și, în mare măsură, a trecut cu vederea importanța aprobării condiționate în dezvoltarea stimei de sine, parentajul inspirat de preceptele Mișcării a dezamăgit o întreagă generație de copii. Influențată de spiritul antirușine care caracterizează epoca noastră, Mișcarea pentru stima de sine a încurajat, fără intenție, acești tineri adulți să aștepte admirație non-stop și să se apere împotriva oricărei experiențe a rușinii. Și uneori îi transformă în niște concurenți fără milă, incapabili să accepte înfrângerea.

Încă o dată: stima de sine nu înseamnă eliberarea de rușine. Persoana cu o reală stimă de sine poate îndura experiența inevitabilă a rușinii în viața cotidiană, poate învăța din ea când e nevoie și poate continua să-și urmărească țelurile.

În partea a doua, descriu modurile defensive în care oamenii încearcă de obicei să evite, să nege sau să controleze experiența rușinii, mai degrabă decât să o depășească și eventual să învețe din ea. Aceste manevre defensive, pe care eu le numesc „măștile rușinii“, ne fac mai puțin capabili să îndurăm rușinea inerentă vieții de zi cu zi; ne împiedică să învățăm lecțiile pe care rușinea ni le poate preda uneori. Drept urmare, aceste măști ale rușinii blochează dezvoltarea unei stime de sine durabile la oameni de toate vârstele.

A se vedea exercițiul 3 de la Anexa 2

Partea a II-a

Măștile rușinii

Ca problemă centrală în psihoterapie, rușinea apare adesea deghizată. Unele persoane încep tratamentul fiind conștiente că se confruntă cu rușinea; multe altele se concentrează pe strategiile nepotrivite de a evita, nega sau controla rușinea fără să-și dea seama ce le motivează. Pentru acești din urmă clienți, rușinea pe care o simt e aproape în întregime inconștientă, mascată de strategiile defensive folosite pentru a se feri de ea.

Mecanismele psihologice de apărare sunt minciuni pe care ni le spunem pentru a scăpa de suferință. Când adevărul emoțional pare insuportabil de dureros, când ne simțim fără speranța unei posibilități de a ușura acea suferință, deseori încercăm să o ascundem de noi înșine sau să o deghizăm, bazându-ne pe diverse mecanisme de apărare care deviază conștientizarea spre inconștient. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul clienților care se confruntă cu agonia rușinii fundamentale, sau cu sentimentul că sunt „stricați", „defecți", urâți și imposibil de iubit — moștenirea unei experiențe din copilăria mică, foarte departe de normal. Cei mai mulți dintre clienții pe care îi descriu în capitolele următoare s-au confruntat cu rușinea fundamentală.

Aceste nouă studii de caz sunt grupate în trei secțiuni, fiecare axată pe o strategie diferită pentru a se descurca cu rușinea, evitând-o, negând-o sau controlând-o. În fiecare

secțiune, trei studii de caz separate furnizează istoricul și descriu tratamentul, pe măsură ce clienții mei și cu mine am învățat să înțelegem metodele lor de apărare împotriva conștientizării rușinii. Devenind mai conștienți de sine și mai capabili să-și suporte rușinea, acești clienți au învățat și modalități de a dezvolta o stimă de sine reală pentru a atenua rușinea.

La finalul capitolelor care prezintă studiile de caz din fiecare secțiune, există un capitol care descrie modurile în care toți încercăm să evităm, negăm și controlăm experiența rușinii în viața de zi cu zi. În partea I, am analizat cum capacitatea de a simți rușine reprezintă o parte esențială a moștenirii noastre genetice și un aspect inevitabil al condiției umane. În mod obișnuit, fiecare dintre noi se confruntă cu rușinea Iubirii Neîmpărtășite, Excluderii, Expunerii Nedorite și Așteptării Neîmplinite. Deoarece acele experiențe sunt dureroase, e de înțeles că încercăm să le evităm, negăm și controlăm ori de câte ori putem. Nu este nimic patologic *per se* în încercarea de a ne minimiza expunerea la rușine.

Doar atunci când eforturile noastre pentru a scăpa de rușine devin atât de puternice, încât ne împiedică să formăm relații apropiate și să ne îndeplinim scopurile, devin ele însele o problemă. Cei nouă clienți pe care îi descriu în partea a II-a s-au apărat atât de puternic împotriva rușinii, încât au devenit izolați și neîmpliniți, incapabili să aibă sentimentul că aparțin și că sunt conectați cu alte persoane din viețile lor, și au fost opriți în eforturile lor de a-și împlini visele.

Prezentarea materialului clinic detaliat din cadrul terapiei mele ridică importante probleme etice și poate amenința încrederea pe care am clădit-o cu clienții mei peste ani. În același timp, pentru a fi util cititorilor, un profil psihologic trebuie să fie detaliat și să includă

adevăruri dezvăluite în urma psihoterapiei. Am răspuns acestor provocări în mai multe moduri.

Ori de câte ori e posibil, modific detaliile care le-ar permite cititorilor să-i identifice pe clienții mei. Toți terapeuții care scriu despre clienții lor urmează aceeași procedură. Schimbăm nume și vârste, desigur, dar le dăm și ocupații diferite și modificăm ușor istoricul familiei. Pentru că am lucrat mulți ani ca terapeut la distanță, prin videoconferință, îndeplinirea acestei sarcini e puțin mai ușoară: pe lângă celelalte schimbări pe care le fac, pot modifica orașul sau țara în care este localizat clientul.

Scriind această carte, am fost întotdeauna conștient că foști sau actuali clienți ar putea să o citească și să se simtă trădați, recunoscându-se în paginile ei. De aceea, am adăugat evenimente și interacțiuni din activitatea mea cu alți clienți care se confruntau cu probleme similare, făcând cazurile individuale mai puțin specifice unui anumit individ.

Chiar dacă fiecare persoană este unică, diferitele tipuri de experiențe timpurii care duc la rușinea fundamentală au multe în comun. Persoanele care se confruntă cu rușinea încearcă să o evite, nege sau controleze în moduri similare. Multitudinea de perspective și interacțiuni emoționale pe care le-am experimentat cu mulți clienți rezonează, permițându-mi să îmbogățesc aceste profiluri cu detalii concordante. În scrierea acestei cărți am „distilat“ adevărurile emoționale din treizeci și cinci de ani de experiență clinică în cele nouă studii de caz pe care urmează să le citiți. Ele acoperă întreaga mea carieră, de la anii — mulți — în care lucram cu clientul față în față, în timp ce trăiam și practicam în Los Angeles, până la cazuri mai recente, lucrate prin videoconferință.

Evitarea rușinii

șapte

Anxietatea socială

În primul ei e-mail, Lizzie m-a întrebat dacă aș fi dispus să vorbim la telefon, nu prin videoconferință. Mi-a spus că îmi citea blogul de luni de zile și ar fi vrut să înceapă terapia, dar nu credea că ar putea suporta contactul vizual direct. Aș putea vorbi cu ea la telefon?

Deși în urmă cu ceva ani lucrasem prin telefon cu clienți care au venit la cabinet o perioadă și apoi s-au mutat la distanță, începusem între timp să utilizez o platformă de videoconferință și consideram acest mijloc mult superior doar vocii: ființele umane empatizează citindu-și mimica și copiind-o pe a celuilalt, transmițând un ecou afectiv a ceea ce simțim în propriile trupuri. Trebuie să văd fața unui client pentru a-mi face treaba.

În e-mailul meu, i-am răspuns lui Lizzie că nu simțeam că aș mai fi putut fi un terapeut la distanță eficient, în lipsa componentei vizuale. Ar vrea să stabilim o consultație video? Nu mi-a răspuns.

Câteva luni mai târziu, am primit un nou mesaj de la Lizzie. Tocmai citise un articol pe care îl scrisesem pentru *The New York Times*, despre rolul neașteptat al animalelor de companie în terapia la distanță, când clienții se conectează cel mai des de acasă. Credea cumva că incluzând-o pe Cleo, pisica ei, în cadrul ședinței, întâlnirea față în față ar fi mai suportabilă. Am stabilit o ședință pentru acea săptămână, dar a anulat-o cu o zi înainte, pretinzând că

nu se simte bine. Am reprogramat-o de câteva ori în următoarele două săptămâni.

Având în vedere interacțiunile de până atunci, am fost ușor neliniștit când nu a anulat următoarea ședință. Ținând cont de groaza pe care părea să o simtă la ideea de a fi văzută, nu știam la ce să mă aștept. Poza de profil pe care o încărcase pe platforma video arăta o pisică pestriță arcuindu-și spatele — numita Cleo, am presupus. Cu câteva minute înainte de începutul ședinței, nu aveam nicio idee cum arată Lizzie. Deși completase chestionarul pentru noii clienți pe care i-l trimisesem, răspunsurile ei erau concise și nu dezvăluiau mare lucru. Avea douăzeci și opt de ani și locuia în New York, avusese o singură experiență anterioară de terapie cognitiv-comportamentală pe termen scurt. Se hotărâse să apeleze la tratament din cauza „anxietății sociale". În spațiul pentru informații legate de familie, scrisese: „o soră în viață, părinții decedați".

Am inițiat ședința video la ora programată și Lizzie a răspuns imediat. Cleo pisica domina imaginea, cu partea de mijloc a corpului unei femei în scaunul din spatele ei. Ecranul laptopului era poziționat astfel încât camera îi prindea doar bustul, până la gât; îi vedeam brațele zvelte și mâinile lungi când mângâia pisica. În spatele lor era un perete alb, fără tablouri, fotografii, rafturi sau mobilă. Fundalul pe care clienții îl aleg pentru ședințe și informațiile vizuale pe care le includ în cadrul imaginii furnizează adesea informații importante. Această absență a detaliilor vizuale părea semnificativă, într-un mod diferit.

— Nu îți pot vedea fața, am spus eu.

— Scuze.

Lizzie a luat-o pe Cleo, așezând-o în afara imaginii, aparent pe podea. Pisica a mieunat a protest și a sărit înapoi pe masă. Lizzie a mutat-o apoi pe Cleo într-o parte, unde nu mai era vizibilă, și a repoziționat monitorul astfel

încât să i se vadă fața. Nimic excepțional sau șocant. Păr scurt, lins, de culoare blondă; fața extrem de palidă, un corp care părea de dimensiuni medii. Purta un tricou cu mânecă scurtă, de un verde pal. Ochii, mari și căprui, păreau înspăimântați. Deși trăia la mii de mile distanță și conexiunea era virtuală, nu suporta contactul vizual și imediat a privit în altă parte.

— Mă bucur să te cunosc, am spus.

Cleo continua să miorlăie supărată, undeva în afara ecranului.

Lizzie a dat din cap. Îi vedeam teama și simțeam cum și fața mea se încordează. Am o listă de întrebări pe care le adresez de obicei în prima ședință — despre motivele clientului pentru a căuta tratament și ce speră să obțină în urma acestuia —, dar am decis că ar fi o greșeală să încep atât de direct în acest caz.

Alt miorlăit.

— E vorbăreață, am zis.

Un zâmbet ușor a apărut pe fața lui Lizzie. S-a întins după Cleo și a așezat-o în poală.

— Vrea atenție. Nu îi place că vorbesc cu tine.

— Câți ani are?

— Cinci. O am de când era mică. Lizzie o mângâia și îi zâmbea.

— Ce fetiță drăguță, a murmurat ea.

Când avusesem pisici, și eu le vorbeam exact cu același ton. Iubitor. Parental. Prin boxele laptopului, am auzit torsul lui Cleo, foarte sincopat, în loc de obișnuitul tors ritmic, și am râs.

— Cred că ăsta e cel mai zgomotos tors pe care l-am auzit vreodată.

Lizzie a râs și ea, deși și-a ținut privirea îndreptată în jos.

— Motorașul ei caraghios, un pic defect, a spus ea. Întotdeauna a fost așa.

Și astfel am început.

Istoricul lui Lizzie

Am aflat mai multe despre Lizzie încet, în timp, pentru că îi era greu să-și adune gândurile și să vorbească în timpul ședințelor. Deseori stăteam împreună într-o tăcere anxioasă. Uneori puneam întrebări simple, la care primeam răspunsuri simple, care nu dezvăluiau nimic. Mare parte din timp, pisica miorlăia și torcea și umplea ecranul. Discutând despre Cleo, ne oferea de multe ori un mijloc de a stabili contactul fără a atinge subiecte dureroase prea direct. Între ședințe primeam uneori e-mailuri lungi, foarte articulate, în care Lizzie dezvăluia informații pe care și le amintise doar după ce se terminase ședința, despre lucruri prea dureroase pentru a mi le descrie prin videoconferință.

Lizzie suferea de anxietate socială, care părea să se agraveze cu fiecare an ce trecea. Ca specialist în scrierea și adaptarea de texte tehnice, lucra în general de acasă, singură în micul ei apartament, și își organizase viața astfel încât să reducă interacțiunile cu alții cât mai mult posibil: cumpărăturile îi erau livrate și rufele luate de acasă; comanda mâncare regulat. Săptămâni treceau, cu contact uman minim.

Întotdeauna fusese timidă și îi displăcuseră întâlnirile cu mai mult de doi-trei prieteni, dar în ultimii ani ajunsese să o îngrozească orice contact cu alți oameni. Chiar și un scurt dialog cu un vânzător într-un magazin de cartier o făcea anxioasă. Odată, când lista invitaților la ziua de naștere a unui prieten din facultate s-a mărit neașteptat de la trei la zece, a suferit un atac de panică în toată regula când a început să se îmbrace pentru cina respectivă. Inima îi bătea cu putere, a cuprins-o o transpirație rece și a apucat-o o groază necunoscută. În cele din urmă, i-a trimis un mesaj prietenului care organizase petrecerea și s-a scuzat

că nu poate veni. De atunci, Lizzie era permanent îngrijorată că ar putea avea un nou atac de panică și și-a aranjat viața ca să evite orice situație care ar fi putut declanșa unul.

Influențată de atotprezența discuțiilor din lumea de azi referitoare la bolile psihice, Lizzie credea că suferă de un tip de tulburare anxioasă, o problemă similară unei boli fizice, de obicei rezultatul unui dezechilibru chimic sau al unor procese de gândire defectuoase care trebuie corectate. Medicul ei curant îi prescrisese diverse medicații psihiatrice, dar nu putea suporta efectele secundare. Benzodiazepinele cu eliberare prelungită au ajutat-o cel mai mult și o vreme a crezut că descoperise o metodă de vindecare. Când a simțit că devine fizic dependentă de ele, s-a speriat că va pierde controlul, a redus treptat dozele până a renunțat complet și a refuzat să mai încerce alte medicamente.

Apoi a descoperit un terapeut local care folosea metode cognitiv-comportamentale. După vreo două luni, Lizzie a întrerupt tratamentul pentru că simțea că nu face niciun progres. După ce a citit blogul meu, s-a hotărât, în cele din urmă, să încerce psihoterapia psihodinamică. Postările mele exprimând o înclinație antimedicație au atras-o inițial. Spera că psihoterapia i-ar putea atenua anxietatea fără să recurgă la medicație psihiatrică.

În primele câteva săptămâni, nu a menționat niciun membru al familiei, viu sau mort. Când într-un final am întrebat despre copilăria ei, a părut deranjată și a devenit din nou încordată. Ambii părinți muriseră în ultimii ani. Niciun unchi, mătușă sau văr. Rude îndepărtate în Europa, pe care nu le cunoștea. A oferit totuși un detaliu neobișnuit: ea și sora ei mai mare, Jane, fuseseră numite după cele două surori mai mari Bennet din *Mândrie și prejudecată*, romanul preferat al mamei lor. Când Lizzie a citit pentru prima oară cartea,

la începutul adolescenței, a decis că, de fapt, ar fi trebuit să fie numită după Mary Bennet. Se considera plictisitoare și neavând nimic deosebit, cu totul diferită față de eroina plină de spirit a lui Austen. A mai adăugat detalii despre trecutul ei, cu mare reticență și numai ca răspuns la întrebările mele.

Într-un final am aflat și despre copilăria lui Lizzie în New York, Upper West Side. De la o vârstă fragedă obișnuia să se întoarcă acasă de la școală singură, cu metroul, să își facă temele rapid la masa din bucătărie, apoi să se retragă în dormitorul pe care îl împărțea cu Jane și să se cufunde într-un roman. Mama ei, bibliotecară, era de asemenea o cititoare împătimită și le-a crescut pe fete cu clasicii literaturii engleze și americane. Lizzie citise și o încântaseră toate romanele lui Austen, dar o prefera pe George Eliot; autorul ei favorit era Virginia Woolf.

În acele după-amiezi din copilărie, nu avea voie să intre în camera de zi, care era ocupată de două piane de concert Steinway și izolată de restul casei. Tatăl lui Lizzie, fost profesor la Juilliard, dădea acum lecții particulare pianiștilor talentați care aspirau la o carieră în circuitul concertistic. Când își amintea copilăria ei, și mai ales acele ore petrecute citind singură în dormitor, amintirile erau însoțite de o coloană sonoră — pasaje dificile din Liszt, Beethoven și Chopin, întrerupte de vocea autoritară și corecțiile sarcastice ale tatălui ei.

În tinerețe, tatăl lui Lizzie concertase și părea destinat unei cariere remarcabile ca artist solo, dar aceasta a fost întreruptă de un trac paralizant. Era blocat de groază și de greață, iar mâinile îi tremurau atât de tare înaintea fiecărui concert, încât în cele din urmă a renunțat și a devenit profesor. Din descrierile lui Lizzie referitoare la copilărie, am înțeles în final că sentimentul eșecului lui dominase viața familiei, niciodată menționat, deși parte invizibilă a aerului pe care îl respirau, ascuns în spatele

unor sentimente de superioritate artistică și de dispreț față de masele ignorante.

Mama ei, mult mai tânără decât tatăl lui Lizzie, își venera soțul — „marele om“, cum îl considera, în timp ce ea era o simplă bibliotecară. Niciunul dintre părinți nu era foarte interesat de fiice. Tatăl era prea ocupat cu studenții, iar mama avea grijă de el. Jane și Lizzie nu aveau aptitudini muzicale deosebite și au abandonat lecțiile rapid. Jane s-a concentrat pe sportul de performanță; în rarele ocazii când apărea în conversațiile tatălui, el se referea la Jane, cu evident dispreț, ca fiind „cea atletică“. Pe Lizzie o considera studioasă.

Cu câțiva ani mai înainte, murise în urma unui atac de cord fulgerător. Mama lor murise la puțin timp după, de un cancer la sân în fază terminală; Lizzie credea că mama ar fi putut supraviețui dacă și-ar fi acordat mai multă atenție și l-ar fi descoperit mai devreme, în loc să fie devotată trup și suflet marelui om. Mânia stârnită de abnegația mamei a lăsat liberă furia pe care Lizzie o simțea față de tatăl ei, pentru modul în care întotdeauna o făcuse să se simtă neimportantă, nedemnă de atenție în comparație cu studenții care îl adorau și care erau zilnic în sufragerie, adesea rămânând la cină.

Lizzie fusese o elevă strălucită în liceu, mai ales la materiile unde se cereau eseuri. După o copilărie petrecută citind romane, iubea limba engleză și căpătase darul scrisului. Profesorii de engleză și istorie considerau că eseurile ei erau la cele mai înalte standarde academice și le ofereau ca model; ura să fie scoasă în evidență. De asemenea, a început să scrie povestiri de mică, dar nu le-a arătat nimănui. Visa să rivalizeze cu Henry James și scria povestiri psihologice într-o proză barocă; în istorisirile ei, apărea de obicei o eroină timidă cu o înțelegere superioară a celorlalți. Mai târziu, Lizzie s-a simțit jenată de povestiri, considerându-le imature și pretențioase.

Mama ei, care nu știa nimic despre povestirile fiicei, a dat o dată peste una dintre ele când făcea curat în dormitorul fetelor și a citit-o.

— E chiar foarte bună! a exclamat ea.

Expresia surprinsă, aproape șocată, de pe fața mamei a înfuriat-o pe Lizzie. În urma terapiei, și-a dat seama și cât de mult o motivase furia să devină o scriitoare de succes. Chiar și tatăl ei ar stima-o poate mai mult dacă ar avea o carieră literară. Poate că fiica lui nu era muzician, dar cel puțin ar putea deveni un fel de artist.

Lizzie mi-a spus că întotdeauna își urâse sora, oferind niște motive vagi pe care la început nu le-am înțeles; sentimentul părea să fie reciproc. Aveam impresia greșită că Lizzie rupsese orice legătură cu sora ei după moartea mamei lor, dar într-o zi mi-a spus, în treacăt, că Jane se antrena pentru Maratonul de la New York. Disprețul din vocea lui Lizzie demonstra că moștenise desconsiderarea tatălui pentru atletismul lui Jane și dorința ei de a concura. Lizzie disprețuia toate tipurile de competiție... sau, cel puțin, așa insista.

În spatele acelui dispreț am descoperit, în cele din urmă, sentimente de rivalitate față de sora ei atât de puternice, încât le-am descris drept criminale. În atmosfera de foame emoțională care le-a definit copilăria, lui Lizzie i se părea că atenția sau puțina afecțiune pe care le primea Jane o lipseau pe ea de ceea ce își dorea cu disperare de la părinți. Ambele surori s-au simțit cumva obligate să păstreze legătura după moartea părinților, dar un sentiment de ranchiună sau nedreptățire apărea în rarele conversații telefonice.

După vreo douăsprezece ședințe, Lizzie tot nu menționase nimic despre sex. Cu majoritatea clienților, abordez de obicei subiectul direct și mult mai devreme în cadrul tratamentului, dar în cazul lui Lizzie am ezitat. Din reacția ei surprinsă când în final am întrebat, și din îmbujorarea intensă vizibilă de la clavicule până la gât, era clar că

întrebarea îi produsese disconfort. Cu o voce șovăitoare, mi-a spus că nu avusese nicio întâlnire în liceu. Specializându-se în engleză la o universitate de top, avusese prima și singura experiență sexuală în anul trei, cu un coleg stângaci de la un seminar despre romanul victorian. A considerat experiența dezagreabilă. Dezgustată de propriul trup și de alunițele întunecate de pe pielea lui foarte albă, l-a trimis la plimbare când a abordat-o din nou.

Când era în ultimul an, un romancier irlandez care câștigase recent un important premiu literar, a participat într-un program de rezidență literară la facultatea ei și a predat un seminar de scriere a povestirilor. Ca să se înscrie, trebuia ca studenții să furnizeze un fragment din lucrările lor pentru evaluare. Lizzie a trimis ceea ce ea considera că este cea mai bună povestire a ei, dar nu a fost acceptată. Nu a mai scris ficțiune timp de aproape un an. Cu un ton în care se amestecau durerea și disprețul, mi-a descris povestirea ca puerilă. Nici nu era de mirare că profesorul nu o considerase demnă să participe.

Între timp, Lizzie reîncepuse să scrie ficțiune și terminase câteva povestiri pe care nu le arătase nimănui și nu le trimisese niciodată pentru publicare. Cam cu un an înainte să începem terapia, se apucase să scrie un roman și finalizase aproape o sută de pagini. Voia să se alăture unui grup de scriitori aspiranți care se întâlneau periodic, dar ideea de a citi în fața unor străini o îngrozea. La acel moment trăia într-o izolare aproape completă.

Apariția rușinii

— De ce anume îți este frică? am întrebat. Când îți imaginezi că vorbești cu vânzătorul de la magazinul de cartier, ce te temi că se va întâmpla?

În timp, am adresat întrebări similare despre multe situații diferite, de la rarele evenimente sociale la care întâlnea persoane necunoscute până la întâlnirile îngrozitoare cu clienții care preferau să discute un nou proiect față în față. Nu am considerat anxietatea ei o reacție irațională, pentru care să folosesc desensibilizarea sistematică sau oprirea gândurilor; mai degrabă, i-am sugerat lui Lizzie că poate avea un motiv puternic pentru care să se simtă anxioasă în situații sociale.

— Deci, ce va crede vânzătorul despre tine?

— Va crede că sunt ciudată, a spus.

Sau: Mă voi face de râs.

— Voi spune ceva prostesc sau mă voi bloca.

— Mă vor considera urâtă.

— Nu mă voi potrivi.

— Se vor plictisi.

— Vor observa că roșesc și mă vor crede incompetentă.

— Va vedea că e ceva în neregulă cu mine.

Tema „defecțiunii“, începând cu „motorașul stricat“ al lui Cleo, apărea în ședințele cu ea, în vise (de obicei povestite pe e-mail) cu animale bolnave și copii cu handicap. La începutul terapiei, Lizzie a citit cartea lui Susan Cain, *Puterea tăcută — Forța secretă a introvertiților* , despre puterea persoanelor introvertite într-o lume care apreciază autopromovarea gălăgioasă; voia să se vadă ca o persoană creativă și tăcută, diferită, dar nu mai puțin importantă decât toți acei extrovertiți dornici de atenție. În schimb, așa cum și-a dat seama în timp, se vedea „defectă“, ca bunurile deteriorate. La nivel emoțional, se simțea urâtă și diformă, chiar dacă la nivel conștient știa mai bine. Simțea un puternic dezgust față de propriul corp.

Lizzie a înțeles, în cele din urmă, că „anxietatea socială“ era teama profundă că ar putea simți una dintre emoțiile din familia rușinii. Cel mai mult îi era frică de expunerea ca o „ciudată“ — cuvântul folosit de ea —,

cineva deteriorat, „defect“ sau hidos. I-am vorbit despre modul în care rușinea fundamentală poate apărea în copilăria mică, atunci când atașamentul părinte-copil la care de obicei ne așteptăm nu se creează cum ar trebui, ducând la un sentiment de urâțenie interioară. Credea că mama ei suferise probabil de depresie postnatală. De asemenea, potrivit poveștilor din familie, Lizzie fusese un bebeluș dificil — cu colici și plângând continuu. Mama ei spusese întotdeauna că Jane fusese copilul comod.

Deși știuse adevărul în subconștient, Lizzie a putut în final să admită că mama ei nu simțise practic niciun interes sau atașament emoțional față de copiii ei și rămăsese însărcinată doar pentru că asta se presupunea că trebuie să facă femeile din generația ei după căsătorie. Tatălui nu îi păsa decât de arta lui. Când am întrebat despre experimentări ale bucuriei, Lizzie mi-a spus că nu își putea aduce aminte să fi văzut vreodată bucurie pe fața mamei ei. Și-a amintit că mama se simțea mândră de scrierile lui Lizzie, dar nu într-un mod care să o facă să se simtă iubită și acceptată pentru cine era ca persoană.

Lizzie a înțeles, în cele din urmă, cum rușinea îi dominase familia, ascunsă în spatele unei aparențe de superioritate artistică și dispreț. Rușinea tăcută a eșecului (Așteptare Neîmplinită) l-a bântuit pe tatăl ei, chiar dacă nimeni nu a vorbit despre asta. Lizzie a început să simtă compasiune când am făcut legătura între tracul lui și propria ei anxietate socială. Cu siguranță se simțise așa cum se simțea și ea — îngrozit că imaginea lui de pianist virtuoz va dispărea, dezvăluindu-l ca lipsit de valoare și „defect“, un impostor lipsit de talent.

Pe scurt, Lizzie și-a înțeles anxietatea socială ca teamă de a se confrunta cu rușinea (Expunere Nedorită). De-a lungul anilor, își organizase viața pentru a evita pe cât posibil acea experiență. Evitarea rușinii a scutit-o de multă suferință, dar a și paralizat-o. Fără relații serioase

și incapabilă să-și facă publice scrierile, fie trimițându-le spre publicare, fie împărtășindu-le cu alții, era o tânără izolată și profund nefericită. Ani de zile se refugiase în superioritate și dispreț față de persoanele obișnuite, atitudini învățate de la familia ei. Prin terapie, și-a dat seama că acele atitudini erau mijloace de apărare împotriva rușinii insuportabile.

La acel moment, Lizzie și-a abandonat lucrul la roman timp de câteva luni. Imaginea ei ca scriitoare părea doar o altă modalitate de evitare, o imagine de sine idealizată menită să combată toată rușinea pe care o simțea, așa cum tatăl ei își ascunsese propria rușine sub masca artistului superior. În această perioadă, a vorbit cu dispreț despre primele ei povestiri și chiar despre începutul romanului. Să devii artist reprezenta metoda de a scăpa de rușine în familia ei; întruchipa, de asemenea, speranța ei de a se răscumpăra, de a se dovedi demnă de laudă în ochii părinților.

În același timp, dragostea și respectul ei pentru scrierile de calitate erau sincere. Într-un final, a început să se întrebe dacă nu ar putea încerca să scrie ceva mai onest.

Curaj și mândrie

Ca mulți clienți, Lizzie spera, firește, că psihoterapia îi va face anxietatea să dispară și va șterge sentimentul de rușine. În cele din urmă, a acceptat faptul că nu puteam face asta ca prin magie și că un progres realist însemna să înfrunți și să înveți treptat să suporți acele situații care stârnesc anxietate. Însemna și stabilirea unor obiective realiste și posibil de atins care să-i permită să simtă mândrie în urma reușitei. Toate strategiile ei pentru a evita experiența rușinii doar adânciseră acea rușine și, în același

timp, o împiedicaseră să-și dezvolte o stimă de sine reală care să o poată compensa.

Lizzie a început cu pași mici. În loc să i se livreze toate alimentele acasă, a decis să cumpere unele legume de la magazinul coreean de pe colț cel puțin o dată pe săptămână. Prima oară când s-a apropiat de magazin, s-a simțit atât de îngrozită, încât a renunțat și s-a grăbit să se întoarcă în apartament. Când am discutat despre asta în următoarea ședință, s-a autoironizat ca fiind slabă și lașă. Așa cum se întâmplă des în cazul clienților care se confruntă cu rușinea, se disprețuia de undeva din afara ei, văzând acel sine „defect" ca demn de dispreț. Astfel de ură de sine este o altă metodă de apărare împotriva rușinii: pune distanță între sinele ca observator superior și sinele demn de rușine, care e respins.

Lizzie a încercat din nou săptămâna următoare și a cumpărat o singură portocală. La casă, s-a chinuit să găsească mărunțiș în portofel până când vânzătoarea coreeană, cu o față sobră, l-a numărat în locul ei. Cu palmele transpirate și inima bătându-i cu putere, Lizzie s-a grăbit să se întoarcă acasă. Nu s-a putut hotărî să mănânce portocala până a doua zi. Când mi-a povestit despre asta la următoarea ședință, a descris portocala ca fiind surprinzător de delicioasă, de parcă s-ar fi așteptat să aibă un gust amar. S-a întors la magazin de câteva ori în următoarele săptămâni. Într-o zi, vânzătoarea coreeană probabil a recunoscut-o și i-a zâmbit. Lizzie a fost atât de surprinsă, încât nu a putut zâmbi și ea. Zile întregi după aceea, s-a învinovățit că fusese „atât de nepoliticoasă".

Într-un final, și-a făcut curaj să o întrebe pe femeie:

— Cum vă simțiți azi?

— Ocupată, i-a răspuns aceasta. Întotdeauna prea aglomerată.

Sentimentul poverii a făcut-o pe Lizzie să se gândească la propria mamă.

— Îmi pare rău, i-a spus vânzătoarei, care nu a acordat prea mare atenție compasiunii arătate de Lizzie.

Pe drumul spre casă, Lizzie a simțit o mândrie nefamiliară ei pentru acel schimb de replici. Realizase ceea ce își propusese să facă, oricât de neimportantă ar fi părut acea reușită altora.

— Bravo ție! am exclamat când mi-a spus. Deși am fost pregătit în metoda psihanalitică și încurajat să mențin un comportament neutru față de clienții mei, am învățat în timp că exprimarea bucuriei mele sincere pentru progresul făcut joacă un rol esențial în dezvoltarea lor. Bucuria împărtășită — de părinte și copil sau de terapeut și client — contribuie la sentimentul de stimă de sine de ambele părți.

Uneori, clienții care își doresc cu disperare o schimbare majoră vor considera un succes precum cel al lui Lizzie ca un punct de cotitură în viețile lor, ca și cum totul va fi diferit. Lizzie nu avea astfel de iluzii. Știa că fiecare provocare viitoare va fi la fel de dificilă; a admis însă și potențiala recompensă câștigată prin perseverență. Deși dezvoltarea unei stime de sine durabile are loc în timp, acum îndeplinirea acestui obiectiv părea posibilă.

În cele din urmă, a devenit mai hotărâtă să participe la întâlnirile unui grup de scriitori aspiranți, deși mult timp, perspectiva a părut copleșitoare, mai degrabă o fantezie nerealistă decât un obiectiv posibil. În schimb, a decis să trimită o parte din scrierile ei pentru publicare — de asemenea înspăimântător, dar mai puțin personal și imediat, din moment ce nu se întâmpla față în față. Primele scrisori de refuz au zguduit-o; au declanșat și ura de sine. În timpul unei ședințe, a imitat pe un ton autoironic cuvintele unei scrisori pe care o primise: „Regretăm să vă informăm că povestirea dumneavoastră nu corespunde nevoilor noastre actuale de publicare. Va urăm mult succes cu o altă editură".

Evident că nu era suficient de bună, a rânjit Lizzie. Ce pierdere de timp, să se creadă un scriitor demn de a fi publicat. Și dacă ar renunța, ar fi același lucru.

Rușinea Așteptării Neîmplinite. Rușinea Excluderii din universul scriitorilor publicați, din care își dorea să facă parte.

La acel stadiu al terapiei, Lizzie a fost imediat de acord când i-am atras atenția asupra reacției ei defensive. Oricât o deranja, înțelegea că a renunța la obiective pentru a evita rușinea ar împiedica orice șansă de succes. După o altă serie de scrisori de refuz, un editor de la un mic ziar literar i-a sugerat câteva schimbări și a încurajat-o pe Lizzie să retrimită versiunea revizuită. Printre picături, a efectuat modificările și, în cele din urmă, povestirea a fost acceptată pentru publicare.

Când mi-a citit scrisoarea de acceptare în cadrul ședinței, a plâns.

Provocările continue

Până la urmă, Lizzie s-a alăturat unui grup de vreo doisprezece scriitori aspiranți, dar în primele câteva luni nu a avut curaj să citească. O atmosferă destul de competitivă și prezența a două personalități dificile, dominante, au făcut perspectiva expunerii prea amenințătoare. Când, în cele din urmă, a citit, vocea ei șovăitoare și comentariile autocritice constante i-au determinat probabil pe cei din grup să fie blânzi.

— M-au luat ușor, mi-a spus ea.

La început, a respins toate comentariile pozitive și s-a concentrat exclusiv pe cele negative.

După multe săptămâni, a citit o variantă revizuită și, de atunci, a citit și primul capitol al romanului. Faptul că se

află în centrul atenției continuă să îi provoace o puternică anxietate, și știe că nu va fi niciodată ușor. În mare, acum apreciază sugestiile membrilor grupului și ține cont de ele. Ca urmare, Lizzie simte că devine un scriitor mai bun. Și-a reluat lucrul la roman și intenționează să îl finalizeze.

Un alt membru al grupului, un tânăr cam de vârsta ei, care scrie scenarii cu o intrigă bine construită și pe care Lizzie le admiră, a invitat-o să bea ceva după una dintre întâlniri. A refuzat, cu o scuză bâlbâită că trebuie să-și hrănească pisica, și s-a simțit stupidă. Perspectiva de a avea întâlniri încă o sperie; se întreabă dacă va mai putea face sex vreodată. Numai gândul să-și expună corpul privirii unei alte persoane i se pare umilitor.

În ultima vreme, a început să se ducă la yoga două seri pe săptămână. Își așază salteluța în ultimul rând, cât mai departe de oglindă. Datorită mișcării, a pierdut puțin din greutate și se simte mai în formă.

— Nu am o siluetă chiar atât de rea, spune ea. Sunt din ce în ce mai bună la yoga.

opt

Indiferența

În mesajul de pe robot, vocea lui Dean suna plat și indiferent:

— Mama crede că ar trebui să stabilim o întâlnire.

Când l-am sunat înapoi, a intrat robotul. În următoarele zile, Dean și cu mine am schimbat atâtea mesaje, încât m-am întrebat dacă își selecta apelurile pentru a evita contactul direct. Chiar își dorea terapia sau era doar ideea mamei lui?

Colegul care îl îndrumase pe Dean la mine, terapeutul mamei sale, l-a descris ca pe un tânăr de douăzeci de ani care locuia cu părinții după ce renunțase la facultate și care refuza să-și ia o slujbă. Juca jocuri video, stătea până târziu cu prietenii și părea că propriul viitor nu îl interesează deloc.

Fără să vorbim vreodată direct, am stabilit până la urmă o întâlnire, tot prin intermediul mesajelor.

La ora programată, am deschis ușa către sala de așteptare și l-am găsit așezat pe scaunul din colț; purta șlapi, niște pantaloni lăbărțați și un tricou cu Pearl Jam. Puțin supraponderal, cu burtă, părea mai în vârstă. Nu se bărbierise de o zi sau două, iar părul blond-cenușiu arăta murdar. În poală ținea strâns o carte cu coperte verde-pal, nedeschisă, cu titlul ascuns de mâinile lui mari.

Dean s-a ridicat și a dat mâna, fără niciun pic de energie. Apoi, a intrat înaintea mea în cabinet și s-a lăsat să cadă pe scaunul din fața scaunului meu, așezând cartea pe

podea, între picioare. *Gena egoistă* de Richard Dawkins. Dean avea cearcăne și părea mai degrabă obosit decât deprimat, poate puțin morocănos. Și-a sprijinit glezna pe genunchiul opus și a început să-și miște laba piciorului, pocnindu-și zgomotos talpa cu șlapul.

— Spune-mi de ce ești azi aici, am zis.

Dean a ridicat din umeri, fără să mă privească.

— Mama spune că trebuie să fac asta.

— Asta înseamnă că, de fapt, nu vrei să fii aici?

Sunetul ritmic produs de șlap a devenit repede enervant. Nu părea să își dea seama de el.

Altă ridicare din umeri.

— Nu am de ales.

Terapia cu clienții obligați să participe, fie prin hotărâre judecătorească, fie de către membrii familiei ca o condiție a sprijinului financiar, are rareori succes fără aport din partea respectivilor clienți. Am învățat lecția cu mulți ani în urmă, în timpul primei mele stagiaturi, când o tânără a venit la consultație după ce sora ei mai mare insistase că trebuie să primească ajutor pentru consumul excesiv de alcool. Ne-am întâlnit de trei ori, toate ședințele fiind marcate de lungi perioade de tăcere, replici încordate și negarea ei nerostită, dar evidentă, că ar avea o problemă. Nu s-a prezentat la a patra ședință și nu mi-a mai răspuns la telefon.

— De ce crede mama ta mai exact că trebuie să vii la terapie?

Dean și-a ridicat scurt privirea și și-a mijit ochii la mine. Apoi a privit într-o parte și a ridicat din nou din umeri. Atitudinea lui de detașare părea ușor ostilă.

M-am hotărât să nu mai întreb nimic un minut-două și l-am privit devenind mai incomod pe măsură ce treceau secundele. Într-un final, a părut să observe că degaja energie negativă din bâțâitul din picior și s-a oprit.

— Nu ar trebui să îmi pui întrebări? a spus.

— Cum ar fi?

— Despre copilăria mea nefericită și cum m-au nenorocit părinții. Chestii freudiene.

— De ce nu îmi spui tu ce crezi că ar trebui să știu?

Mușchii maxilarului au început să-i pulseze, de parcă își încleșta dinții. Nu a vorbit.

După un minut sau două de tăcere, mi-a trecut prin cap că, după vârstă, i-aș fi putut fi tată. La acel moment, aveam patruzeci și ceva de ani și doi băieți mici. Până în acel punct al carierei, rareori lucrasem cu clienți atât de tineri, astfel că diferența de vârstă dintre noi era un element de noutate.

— Înțeleg că te-ai lăsat de facultate și nu pare să te intereseze altă formă de educație sau o slujbă. Dacă tu crezi că asta nu e o problemă, și ești okay cum stau lucrurile, doar spune și încheiem.

— Nu cred că e o problemă și sunt okay cum stau lucrurile.

Du-te dracu'.

— Atunci, ai vrea să oprim?

— Să oprim?

— Ședința asta. Terapia. Nu trebuie să continuăm.

— Nu pot. Mama spune.

— Da, știu. Mama ta spune că trebuie să vii. Ăsta nu e un motiv suficient de bun. Ne-am pierde amândoi timpul dacă nu vrei să te ajut.

Dean și-a mușcat buza de jos, uitându-se furios la picioare.

— Nu înțeleg ce mare scofală. De ce e așa de important să am o slujbă. Tata e barosan.

Mi-a luat un pic să mă prind.

— Vrei să zici bogat?

A dat din cap că da.

— Plătește oricum pentru tot, așa că ei de ce îi pasă? Acum ea amenință să-mi ia toate cardurile dacă nu fac ceva. De parcă ce cheltuiesc eu are vreo importanță. Oricum, ea

își primește alocația. Poate că *ea* ar trebui să-și ia o nenorocită de slujbă.

Mânia a fost deschiderea noastră. Dean și-a vărsat oful despre mama și așteptările ei. Mulți dintre părinții prietenilor lui își susțineau copiii deja adulți și aceștia nu erau nevoiți să muncească. I-a menționat pe copiii câtorva celebrități de la Hollywood cu care făcuse liceul în Beverly Hills. Mi-a povestit despre cel mai bun prieten al lui, Dylan, care trăia dintr-un fond creat de bunici și al cărui tată era un avocat important. Dylan nu muncea și nu va trebui să muncească niciodată.

Majoritatea prietenilor încă trăiau acasă sau în propriile apartamente, plătite de părinți. Dacă munceau, era part-time sau vreo stagiatură neplătită în industria filmului. Dean credea că i-ar plăcea să fie regizor de film într-o zi, dar părinții lui nu aveau conexiunile necesare.

Atunci când lucrezi ca psihoterapeut într-o zonă metropolitană importantă, întrezărești uneori o lume plină de bogăție și de privilegii, foarte departe de viața proprie. Dean crescuse cu copii ai căror părinți apăreau pe coperta *Entertainment Weekly*, aveau o a doua casă în Aspen și zburau întotdeauna la clasa întâi. Părea disprețuitor când descria afacerea tatălui, o rețea de clinici de dermatologie în sudul Californiei. Tatăl lui o fi fost bogat, dar în Beverly Hills, unde crescuse Dean, copiii celebrităților aveau oportunități de care el nu se va bucura niciodată. Sau, cel puțin, așa insista.

Printre replicile lui, îi puneam întrebări despre familie. Nu mai părea atât de ostil și răspundea detaliat, cu comentarii sarcastice, mai ales despre mama lui.

Părinții divorțaseră când Dean avea nouă ani, avea o soră mai mică din aceeași căsătorie, și tatăl se afla acum la soția numărul 3. Mama lui Dean nu se recăsătorise niciodată. La un moment dat, deschisese un magazin de haine în Beverly Hills, dar afacerea eșuase câteva luni mai târziu.

— Crede că are niște gusturi extraordinare, a spus el, dându-și ochii peste cap.

Potrivit lui Dean, de atunci, mama lui se ocupa de yoga și „să-și bage nasul în treburile altora“. Prin înțelegerea la care ea și fostul soț ajunseseră în final, după un lung război juridic, avea dreptul la o alocație lunară și era liberă să locuiască gratuit în fosta lor casă toată viața. Deseori i se plângea lui Dean de zgârcenia tatălui și periodic intenta acțiuni pentru a i se mări alocația.

— Nu eu sunt cel care are nevoie de o slujbă, a spus Dean.

Felul în care se prezenta și vorbea despre părinții lui părea aproape un clișeu. Copil de bani gata — surfer — camarad, cu arțag, a cărui mamă superficială părea să încerce să se reinventeze. O categorie familiară.

Cu excepția cărții de sub scaun. Îl știam pe Dawkins după reputație, dar nu îl citisem.

— Mama ta e în terapie cu dr. Kasich, nu? am spus.

A ridicat din umeri.

— Toate prietenele ei sunt în terapie. Despre ce altceva să vorbească la prânz?

Deoarece cunoșteam seriozitatea colegului meu, nu aveam deplină încredere în caracterizarea făcută de Dean mamei lui. L-am studiat pe Dean, așezat pe scaunul clientului din fața mea, jucându-se din nou cu șlapul și încruntându-se. Părea să-și bată joc de terapie și insista că nu are nicio problemă.

Uneori ai o primă ședință cu un client nou și apoi nu îl mai vezi niciodată.

— Nu știu, Dean. Poate că venirea ta aici nu e o idee atât de bună. Știu că mama ta spune că trebuie, dar chiar și așa.

— Ce o să-i spui?

— Ce vrei să îi spun?

A privit în jos, fix.

— O să mă oblige să mă duc la altcineva.

— Asta e problema cu dependența financiară — obligațiile. Să ai propriii bani aduce niște avantaje. În primul rând, libertatea de a face propriile alegeri.

— Deci și *tu* crezi că ar trebui să îmi iau o slujbă.

Părea mai degrabă resemnat decât înverșunat.

— Nu am spus asta. Dar, în experiența mea, nu le poți avea pe toate.

Colegul meu Jim Grotstein a descris anumiți clienți care, în mod inconștient, își doresc o existență de fantezie, în care nevoile să le fie îndeplinite fără să fie nevoie să ceară și, în același timp, să nu fie nevoiți să își recunoască dependența de o altă persoană. Astfel de clienți, spune el, vor „un pântec cu vedere".[1] Să ajuți un client ca Dean, care a fost expus bogăției și privilegiului, să înfrunte și să accepte realitatea, se poate dovedi dificil deoarece cunoaște atâtea persoane care în aparență au scăpat de soarta asta. Cel mai bun prieten, Dylan, trăia din fondul creat de bunici și nu va trebui să muncească o zi în viața lui.

La acel moment, era greu să fiu optimist cu privire la viitorul lui Dean în terapie. Părea să disprețuiască ce îi puteam oferi. Însă m-a surprins.

— Aș avea nevoie de ajutor cu greutatea, a spus.

— Vrei să spui că îți dorești să slăbești?

A dat din cap că da.

— Mă tot apuc de diete, dar nu mă țin de ele. Noaptea fac raid prin frigider. După cum mă simt, *ce dracu'*. Pot să mănânc o oală de paste de unul singur.

Primele ședințe

În următoarele săptămâni, Dean a descris această problemă a controlului apetitului și cum începuse. Considera

că factorul declanșator fusese divorțul părinților lui, când avea nouă ani. Tatăl se mutase de acasă și închisese toate conturile bancare, reținând fondurile săptămâni întregi, timp în care avocații se certau pe alocația temporară. După o lună fără plată, bona și-a dat demisia, și la fel au făcut și bucătarul și menajera. Din descrierea lui, părea că mama suferise o depresie atât de profundă, încât de-abia se ridica din pat. Dean se întreba cum supraviețuiseră el și sora mai mică, Acacia, căci din câte își amintea, mama nu gătise niciodată.

— Probabil că am utilizat la maximum cardurile de credit tot comandând pizza, a spus.

Nu își aducea aminte cum el și Acacia se duseseră și se întorseseră de la școală în acele săptămâni îngrozitoare.

O amintire ieșea în evidență. Dean stătea în fața cămării, cu ușile larg deschise, căutând ceva de mâncare. Terminase deja untul de arahide și toți biscuiții. Era o cutie de cereale Frosted Flakes, dar nu mai era lapte în frigider. În cele din urmă, a găsit o cutie de cacao Hershey's, a amestecat cu zahăr și apă, și a mâncat un întreg castron de pastă dintr-asta în fața televizorului, uitându-se la desene animate.

Mâncarea pe post de confort, când ești trist, e o poveste arhicunoscută; Dean și-a dat seama cât de groaznic trebuie să se fi simțit în acea perioadă, deși nu-și aducea aminte să fi simțit *nimic*. A fost de acord că nefericirea era probabil la baza confruntării actuale cu mâncatul în exces, dar nu o putea simți. Cea mai mare parte a timpului se simțea amorțit, o amorțeală sub care se ascundea furia. Să fumeze marijuana cu prietenii lui era o activitate care îl însuflețea de obicei, deși uneori îl arunca într-o lume dezolantă, lipsită de culoare, senzație alinată doar de somn. Câteodată avea accese de furie dacă mama îl critica sau îi cerea ajutorul. În timpul ședințelor, s-a plâns de ea foarte mult.

De-a lungul anilor, am observat cum clienții care încep terapia axându-se pe problemele lor cu unul dintre părinți au adesea probleme mai serioase, nerecunoscute, cu celălalt părinte. Dean își disprețuia mama și deseori îi ridiculiza stilul de viață lipsit de sens, prieteniile superficiale, modul în care se agăța de un fel de a se îmbrăca și de un comportament tinerești, deși era deja la vârsta mijlocie. Se plângea de cererile ei ipocrite și de cum îl hărțuia să-și găsească o slujbă. Mai multe ședințe au început cu o relatare înflăcărată a celei mai recente izbucniri.

Dean nu avea practic nicio relație cu tatăl său, care acum locuia cu a treia soție și fiica lor în vârstă de doi ani. Tatăl plătea toate facturile și fusese întotdeauna destul de generos cu Dean, chiar dacă, altfel, omul își ignora copiii din prima căsătorie. Dar în ultima vreme, când Dean încercase s-o evite pe mama lui și să se ducă direct la tată pentru bani, acesta îi spusese:

— Rezolvă cu mama ta. Dacă îi încalc dorințele, vom ajunge iar la tribunal. O cunoști doar.

Deși Dean a fost dezamăgit, i-a găsit scuze tatălui. Știa că mama putea fi „afurisită" și nu își învinovățea tatăl că voia să se ferească de ea.

Dean ar fi preferat ca tatăl lui să fie celebru, precum părinții multora dintre prietenii lui, dar cu cât vorbea mai mult despre el, cu atât a devenit mai clar că Dean îi admira bogăția și succesul profesional. Cea mai importantă clinică era situată în Beverly Hills, așa că mulți dintre clienții tatălui erau staruri de cinema și televiziune. De multe ori socializa cu acești clienți, stilul lui de viață rivalizând cu al acestora, ca și cum ar fi fost el însuși o celebritate. Mergea în vacanțe de lux și întotdeauna zbura la clasa întâi, conducea un Range Rover ultimul tip și deținea o a doua casă în Aspen.

Dean vorbea cu un entuziasm rar pentru el despre ultima vacanță de Crăciun petrecută cu tatăl lui și mama

vitregă în Colorado — monitor de schi particular, bucătar angajat permanent și un masor care venea în fiecare după-amiază, când familia se întorcea de pe pârtie. După ce va moșteni bani de la tatăl lui, mi-a spus Dean, va putea să-și permită același stil de viață. Sau așa credea.

Am simțit însă și că, nu foarte adânc sub suprafață, Dean era furios pe tatăl lui pentru că îl neglijase. Petrecuseră acea vacanță de Crăciun împreună, dar se auzeau foarte rar în timpul anului școlar. La câte o cină în oraș, într-un nou restaurant la modă, tatăl lui vorbea mai mult despre el însuși, despre oamenii celebri pe care îi cunoștea și despre intenția lui de a extinde rețeaua de clinici de dermatologie. Tatăl plănuia să vândă într-o bună zi rețeaua pe multe milioane și apoi să se retragă în glorie.

Făcea observații sarcastice despre greutatea și tenul lui Dean, hainele ponosite pe care le purta și felul tărăgănat în care vorbea. Înfățișarea fiului părea să-l deranjeze mai tare decât lipsa lui de ambiție. În cea mai mare parte a timpului, Dean asculta în tăcere, în timp ce tatăl lui trăncănea despre prietenii lui celebri și despre cea mai recentă petrecere la care fusese. Dacă Dean încerca să vorbească despre viața lui, tatăl său schimba imediat subiectul înapoi la el, ca și cum Dean nu ar fi zis nimic. Se simțea rănit și mânios, dar tăcea.

Dean nu a primit niciun semn de la tatăl lui când a împlinit douăzeci și unu de ani. La următoarea ședință, i-a găsit scuze — un om foarte ocupat, cu atâtea clinici de condus —, dar se simțea rănit, desigur. Nu își putea aduce aminte când vorbiseră ultima oară.

— Pur și simplu uită de tine, am spus. Dispari din gândurile lui săptămâni întregi.

Dean a tresărit la replica mea. Cumva, știuse întotdeauna adevărul, dar să-l audă rostit cu voce tare îl șocase. În săptămânile care au urmat, am continuat pe această temă a neglijării și uitării. Ce fel de bărbat, a început el

să se întrebe, blochează banii pentru a-și răni soția fără să-i pese de cum îi va afecta asta pe propriii copii? Unde era tatăl când mama era deprimată și Dean a fost nevoit să se descurce singur? Ce fel de tată vorbește mereu despre viața lui și nu se interesează deloc de fiul lui? Cu doar un pic de ajutor din partea mea, Dean a început să înțeleagă că tatăl său era narcisist și preocupat doar de sine, incapabil să îi pese și de altcineva.

Am revenit de câteva ori la amintirea acelui castron cu pastă de cacao, mâncată în fața televizorului. A conștientizat cât de disperat se simțise — speriat și izolat, de parcă nimănui nu îi păsa de el. Într-un final, mama lui a ieșit din depresie, dar fără bona și bucătarul pe care nu și-i mai putea permite, a fost cu ușurință copleșită de responsabilitățile de mamă. După divorț, tatăl lui Dean dispăruse luni de zile. Probabil că nu ținuse niciodată prea mult la copii.

Prietenul său Dylan îi fusese întotdeauna cel mai mare aliat. Se uitau la desene animate când erau amândoi de grădiniță, făceau experiențe la chimie în gimnaziu și împărtășeau o pasiune pentru jocurile video, începând din adolescență.

— Niște tocilari la matematică și alte științe, a spus el râzând, și foarte populari în rândul fetelor.

Mai recent, Dean și Dylan păreau să petreacă multe zile din săptămână fumând marijuana și jucând jocuri video sau ieșind la restaurante deschise toată noaptea când aveau poftă să ronțăie ceva.

— Și părinții lui Dylan îl cred un ratat, mi-a spus Dean. Tot timpul îl bat la cap să-și ia o slujbă. Din fericire pentru el, nu e nevoit să facă asta.

Dean nu a pomenit niciodată de fete și nu a exprimat vreun interes pentru sex. Nu mi se părea gay. În cea mai mare parte a timpului, părea aproape asexual. Mult mai târziu mi-a mărturisit, cu evidentă rușine, că se masturba

compulsiv la videoclipuri porno, de mai multe ori pe zi. Vedeam că se aştepta să îl dispreţuiesc. În cele din urmă, mi-a spus că ţinuse secretul atât de mult timp după ce începuserăm terapia pentru că îi era teamă de reacţia mea. Când am comparat masturbarea cu mâncatul compulsiv, legându-le pe amândouă de suferinţa singurătăţii, a părut uşurat.

La un moment dat, Dean a spus că se simţea recunoscător pentru interesul meu faţă de el, chiar dacă eram plătit pentru acea atenţie. Totuşi, nu avea încredere deplină şi încă se îndoia că într-adevăr îmi pasă. Poate nimănui nu îi păsa de el, nici măcar mamei lui. Voia ca el să facă terapie nu pentru că ar fi fost îngrijorată pentru viitorul lui, ci fiindcă o făcea de râs în faţa prietenilor ei.

— Din punctul ei de vedere, sunt un fel de trântor.

Numai Dylan îl accepta cu adevărat.

Ruşine şi indiferenţă

În primele luni de terapie, Dean a început să iasă din amorţeală. Din afară, ducea aceeaşi viaţă trândavă, dar cel puţin în timpul şedinţelor, simţea mult mai profund decât obişnuia să o facă. Simţea mâhnire şi furie pentru neglijarea din partea tatălui, tristeţe pentru sinele său mai tânăr şi o uşoară compasiune pentru mama lui, pe care ajunsese să o vadă drept o persoană slabă, dar bine intenţionată. Nu făcuse niciun progres în ceea ce priveşte greutatea.

Din câte vedeam eu, tot nu era interesat de o slujbă sau de continuarea educaţiei, şi nu consideram că era rolul meu să pun presiune.

Apoi am primit un mesaj pe telefon de la mama lui.

— Am nevoie de un raport de evaluare, suna înregistrarea de pe robot. Nu văd niciun progres.

Lucrul cu clienții al căror tratament este plătit de un părinte sau o altă rudă poate fi complicat. Părinții îngrijorați pentru copilul lor vor să știe, firește, dacă terapia funcționează, și am învățat de la început să îi iau în serios. O dată am refuzat să discut despre un client de treizeci și cinci de ani cu tatăl său, sursa de sprijin financiar, explicându-i că un client are nevoie de confidențialitate absolută pentru ca terapia să reușească. Ulterior, tatăl a refuzat să-mi plătească factura, și în cele din urmă, am oprit tratamentul.

— Trebuie să îi spun *ceva*, i-am zis lui Dean la următoarea ședință. Nu vede nicio schimbare în comportamentul tău și vrea să știe de ce.

Vestea că mama lui sunase l-a surprins pe Dean. În același timp, l-a înfuriat.

— Spune-i că nu e treaba ei, a zis.

— Nu cred că asta ar merge prea bine.

În acea zi, purta blugi și niște ghete negre, cu șireturile desfăcute. A tras apatic de un șiret.

— Atunci, spune-i că mă duc la cursuri serale.

— Dar nu te duci.

— M-aș putea înscrie. Nu înseamnă că trebuie să mă și duc.

— Nu pot să o mint, Dean.

S-a încruntat la încălțări.

— Nu vreau să-și bage nasul în terapia mea.

— E doar îngrijorată. Poți înțelege asta.

— Asta vrea să crezi, ca un fel de supermamă, atât de preocupată de copiii ei.

Atitudinea mai blândă din ultima vreme a devenit din nou dură.

— *Afurisita.*

— Dacă îi spun că ne-am concentrat pe sentimentele tale despre divorț și cum te-a afectat? Până la urmă, e adevărat. Aș putea spune că te gândești... ei bine, *ce anume*

gândești zilele astea despre slujbă sau școală? A trecut ceva vreme de când le-ai menționat.

Cum am închis gura, mi-am dat seama că spusesem ceva greșit. Un ușor ton de frustrare se strecurase în vocea mea. Când m-am gândit la asta mai târziu, am realizat că simțeam presiunea din partea mamei lui pentru a-mi dovedi eficacitatea. M-am întrebat și ce ar crede despre mine Kasich, colegul care o trata pe mama lui Dean și care mă recomandase.

M-am gândit că pentru o clipă a părut rănit. M-am întrebat dacă îi dădeau lacrimile.

— Nimic.

Apoi a ridicat din umeri indiferent, așa cum obișnuia să facă în primele noastre ședințe.

— Ce dracu', spune-i orice vrei. Nu îmi pasă.

A părut foarte tânăr atunci. M-am gândit la felul în care elevii de gimnaziu spun uneori „Nu îmi pasă absolut deloc", afirmându-și indiferența ca superioritate, atunci când nu vor să admită că se simt răniți sau lăsați pe dinafară.

În *Understanding Shame (Înțelegerea rușinii)*, psihologul Carl Goldberg scrie că experiența psihoterapiei poate fi o sursă inerentă de rușine, din cauza inegalităților relației — terapeuții în siguranță, în spatele comportamentului profesional, iar clienții — vulnerabili, cu secretele scoase la iveală. Deși clienții intră în această relație de bunăvoie, asta poate duce la rușinea Expunerii Nedorite ori de câte ori terapeuții își fac treaba și dezvăluie un adevăr psihologic până atunci ascuns. Când terapeuții fac greșeli sau când exprimă subtil frustrare sau dezaprobare, clienții pot simți, de asemenea, rușine. Nu în acea zi, dar până la urmă, mi-am dat seama că tonul meu îi produsese rușine lui Dean. Și eu m-am simțit rușinat când mi-am dat seama de durerea pe care i-o provocasem fără intenție.

Reacția lui Dean mi-a dat un indiciu cu privire la ce se ascundea în spatele aparentei sale indiferențe față de viitor. În următoarele câteva luni am revenit asupra copilăriei și am descoperit cât de insuportabil de dureros fusese să iubească și să tânjească după contact, numai pentru a fi părăsit într-o izolare aproape totală. Rușinea Iubirii Neîmpărtășite, rușinea Așteptării Neîmplinite. Chiar și când părinții nu îi fac pe copii să se rușineze intenționat, lipsa lor de implicare și absența emoțională pot duce la sentimente de rușine. Pentru Dean, divorțul, depresia mamei și dispariția tatălui au însemnat că probabil era „stricat“ și inferior, nedemn de iubire. S-a protejat împotriva acestei rușini încetând să-i pese de *tot*, inclusiv de propriul viitor.

Fabula lui Esop cu vulpea și strugurii descrie cât de dureros poate fi să tânjești după ce nu poți avea și confortul simțit când renunți la acel ceva cu o indiferență superioară. În timp, am văzut iar și iar cum clienții (dar și prieteni și cunoștințe) încearcă uneori să evite rușinea Așteptării Neîmplinite refugiindu-se într-o indiferență defensivă. Dacă nu îți pasă de ce se întâmplă, nu vei fi niciodată dezamăgit. Dean nu avea speranțe sau așteptări în privința a ceea ce ar putea realiza și de aceea (credea el) nu putea fi niciodată dezamăgit de realitate. Pentru unele persoane, această manevră defensivă determină și un fel de lipsă de bucurie în relațiile lor. Permițând altei persoane să fie sursa de bucurie pare o amenințare atunci când istoricul vieții tale a creat o legătură prea strânsă între bucurie și inevitabila dezamăgire (rușine).

Amintiți-vă de disconfortul bebelușului în experimentul „feței inexpresive“.

Ca urmare a muncii noastre din acele luni, Dean a luat, fără tragere de inimă, decizia să ia în calcul înscrierea la o facultate, dar nu a concretizat-o. Am descoperit și că teama de rușine stă la baza problemelor cu procrastinarea

și urmărirea până la capăt a unui țel. Dacă nu încerci niciodată cu adevărat, atunci nu vei simți niciodată rușinea Așteptării Neîmplinite. Fantezii grandioase despre ce ar fi putut să fie coexistă adesea cu o astfel de aparentă lipsă de ambiție. Dean credea că ar fi fost un regizor de film foarte cunoscut dacă tatăl său ar fi lucrat în industrie.

Din când în când, Dean apărea la terapie arătând trist și deprimat. În acele zile vorbea despre sine cu dispreț, băiatul gras care se îndopa și se masturba la videoclipuri porno.

— Ce ratat nenorocit!

O răsturnare de situație

Dean a apărut la una dintre ședințe mai extenuat decât de obicei, cu fața cenușie, hainele neîngrijite. Arăta atât de mohorât, încât după un minut sau două de tăcere, l-am întrebat:

— S-a întâmplat ceva?

A ridicat din umeri. Nu mă putea privi în ochi.

— Dylan s-a angajat, a spus el în cele din urmă.

Din senin — sau așa i s-a părut lui Dean — cel mai bun prieten al lui începuse să lucreze ca funcționar la firma de avocatură a tatălui său.

— Măruntișuri de persoană necalificată, a rânjit el. Sortează corespondența și lucrează la centrul de copiere. De ce ai accepta o slujbă de rahat ca asta când ai banii tăi? Nu înțeleg.

Oricât încerca să o ascundă prin atitudinea disprețuitoare, totul în comportamentul lui Dean îmi spunea că se simte rănit, trădat și plin de rușine. El și Dylan își transformaseră stilul de viață neimplicat într-un fel de existență superioară. Munca era pentru ratați care nu aveau de ales

și care sigur le invidiau libertatea. Pe măsură ce vorbea, Dean a dezvăluit în final că Dylan plănuia să se înscrie la facultate. Credea că într-o zi ar putea deveni avocat, ca tatăl lui.

Dean a ridicat din umeri.

— Dă-l dracu'.

— Te-a abandonat, am spus eu.

— O să vedem cât îl ține. A râs fără real amuzament. Dylan să ajungă la lucru, în fiecare zi, până la ora nouă? Ce glumă bună!

A mai durat câteva ședințe, dar l-am ajutat pe Dean să recunoască rușinea pe care o simțea. Când el și Dylan erau parteneri, Dean putea susține mai ușor fantezia că drogurile și petrecerile erau superioare unei cariere. Acum petrecea singur mai mult timp ca niciodată — mai mult timp în care să mănânce și să se masturbeze, ceea ce nu făcea altceva decât să îi adâncească rușinea și ura de sine. Uneori se descria ca un „tocilar absolut" fără niciun prieten, recurgând la dispreț (ca Lizzie în capitolul 7) pentru a pune distanță între eul său critic superior și celălalt Dean, acel ratat „defect" și imposibil de iubit.

I-am adus aminte că, precum Dylan, și el vorbise în ultima vreme de niște cursuri la facultate. Ar putea asta să îl facă să se simtă mai bine, mai puțin singur și izolat, nu un proscris, ci parte a rasei umane?

Ca și în cazul lui Lizzie, progresul lui Dean în dezvoltarea stimei de sine a fost lent și neregulat. În primul semestru când s-a înscris la facultate, a renunțat după câteva săptămâni, refugiindu-se din nou în superioritate și indiferență.

— Ce pierdere de vreme nenorocită! Și plictisitor! De-abia îmi puteam ține ochii deschiși.

L-am ajutat să admită defensiva și să-și recunoască rușinea (Așteptarea Neîmplinită) pe care o simțea pentru că renunțase.

— Dar poate nu a fost cursul potrivit, am adăugat. Nu cred că te-am auzit vreodată spunând că ai fi interesat de istoria Americii. Nu te-ai hotărât să faci cursul ăsta doar pentru că nu mai erau locuri la niciunul dintre cele pe care ți le doreai?

Până la urmă, a reieșit că Dean era fascinat de biologie și mai ales de Proiectul Genomului Uman care atunci tocmai se dezvolta. În prima zi când ne-am întâlnit, cartea de Dawkins pe care o avea la el fusese un indiciu. Dean avea doar o idee vagă despre opțiunile de carieră pentru cineva din acel domeniu și despre ce fel de diplomă îți era necesară. Presupunea că poate începe cu un curs introductiv de biologie. A adus catalogul de la facultatea locală și mi-a citit prezentarea cursurilor.

— Ăsta nu sună atât de plictisitor.

Deși la acel moment din carieră încă nu înțelegeam rolul bucuriei împărtășite în dezvoltarea stimei de sine, privind în urmă, îmi dau seama că sentimentele mele paterne pentru Dean și fericirea pe care o simțeam de fiecare dată când se descurca bine trebuie să îl fi ajutat. Chiar și un psihanalist pregătit să funcționeze ca un perete alb nu se poate opri să zâmbească atunci când tânărul său client îi întinde un raport de evaluare foarte bun. Chiar dacă i-aș fi zis doar „Felicitări!“, fața mea i-ar fi spus restul.

Ani după ce tratamentul îndelungat se finalizase, am primit prin poștă un anunț de absolvire de la Dean. Își luase diploma de la o facultate cu ciclu de studii de patru ani. Pe spate era scris de mână:

— M-am gândit că ai fi fericit să vezi asta.

nouă

Promiscuitate și adicție

În primii ani când am început să practic, când îmi vedeam toți clienții în persoană, raportul femei/bărbați era, constant, aproximativ 80:20. Odată ce am început să practic terapia la distanță, raportul s-a inversat rapid. E imposibil de știut exact de ce s-a întâmplat așa, dar eu cred că este datorită confidențialității absolute permise de videoconferință: mulți bărbați (în special non-americani) încă nu vor ca vreo persoană, inclusiv străini de pe stradă, să știe că sunt în tratament, și terapia la distanță le permite să evite acest tip de rușine (Expunere Nedorită).

Pentru alți clienți, ca Noah, rușinea personală e atât de profundă, încât să intre în cabinetul unui terapeut și să-l întâlnească pe acesta în persoană ar fi de neîndurat. Terapia prin videoconferință implică evident un fel de distanță, și acea distanță l-a făcut pe Noah să se simtă suficient de în siguranță pentru a continua lucrul împreună. Trăiam la mii de mile depărtare și nu exista nicio suprapunere a lumilor noastre; știa că putea renunța oricând și nimeni nu ar ști. Am avut câțiva clienți la distanță care au dispărut astfel de-a lungul anilor, când terapia a stârnit prea multă rușine. Multe luni, m-am temut că și Noah va face la fel.

Vibrațiile mobilului lui Noah au întrerupt prima noastră întâlnire de câteva ori în primul sfert de oră. Îl pusese pe masa de lemn de lângă el și l-am auzit vibrând repetat. De fiecare dată, Noah ridica telefonul, scana rapid

ecranul și apoi glisa la stânga. Deși nu utilizasem niciodată o astfel de aplicație, auzisem destule în media ca să știu semnificația gestului. Ca gay de treizeci și doi de ani, Noah folosea fără îndoială Grindr sau vreo altă rețea de socializare dedicată minorităților sexuale. Nu părea jenat de asta.

Pe măsură ce telefoanele celulare s-au răspândit în viața modernă, am încercat să rămân flexibil în ceea ce privește prezența lor în timpul ședințelor, dar după câteva săptămâni, de obicei sugerez majorității clienților să le închidă cât vorbim, cu excepția cazurilor în care trebuie să fie disponibili din motive profesionale sau pentru urgențe. Pe Noah l-am rugat să-și închidă telefonul în acea primă ședință din cauză că întreruperile constante rupeau contactul, distrăgându-l de la ce spusese. Această rupere de contact părea cumva semnificativă; m-am întrebat cum se manifesta în viața lui exterioară.

Uneori, clienții protestează când le cer să-și închidă telefoanele, mai ales dacă lucrează în domenii în care trebuie să fie permanent disponibili; Noah și-a închis mobilul și l-a pus pe masă fără comentarii, dar o expresie de disconfort — sau stânjeneală — i-a trecut pe față. Deși era bine îmbrăcat și aparent în formă, arăta extrem de obosit. La începutul ședinței, a menținut contactul vizual cea mai mare parte din timp, deși existau frecvente mici întreruperi — o scurtă privire spre masă sau într-o parte — cu o scurtă pierdere a concentrării.

— Ce spuneam?

— Despre directorul de producție, problemele pe care le ai.

Noah producea reclame TV pentru o mare agenție de publicitate din Londra. Ultimul său șef plecase recent și fusese angajat un nou director de producție. În acele condiții, mi-a spus Noah, nu era neobișnuit ca noul director să concedieze personalul existent și să aducă oameni

din ultima agenție la care lucrase. Noah credea că era doar o chestiune de timp până să își piardă slujba, mai ales că nu se înțelegea cu noul șef. Problemele permanente ale lui Noah cu întârzierile și absențele agravau situația.

— Sincer, nu sunt sigur de ce nu am fost deja concediat.

A râs cu autoironie. Deși Noah avea înfățișarea unui tânăr, ochii păreau ai unei persoane mult mai în vârstă. Avea câteva fire albe la tâmple și în barba îngrijită, de culoare castanie.

Noah mi-a spus că această problemă, să ajungă la timp sau chiar să ajungă la serviciu în unele zile, era unul dintre principalele motive pentru care se hotărâse să apeleze la terapie. În ciuda hotărârilor repetate de a se descurca mai bine, Noah continua să doarmă în ciuda alarmei sau să o amâne de atâtea ori, încât ajungea la lucru cu o întârziere de una sau două ore. Ca producător care își petrecea mult timp în afara biroului, avea mai multă libertate decât majoritatea angajaților, dar recent dormise când ar fi trebuit să se afle la o ședință importantă, într-o dimineață de luni.

— A fost un weekend aglomerat, a spus, râzând din nou cu autoironie. S-a uitat la telefon, ca și cum ar fi vrut să îl ia de pe masă.

— Aglomerat? am repetat. Părea să fi subliniat cuvântul, dându-i o semnificație specială.

Cu aerul precaut al cuiva care are grijă să nu dezvăluie prea multe informații, Noah mi-a spus că se culcase cu „câțiva“ bărbați în weekend.

— Și apoi am mers la o petrecere într-un club din Vauxhall duminică și aproape că nu am dormit în noaptea aia. Ar fi trebuit să știu mai bine.

Tot ce știam despre Vauxhall era că un prieten american fusese tâlhărit acolo când vizita Londra.

— Ce fel de petrecere? am întrebat.

Părând incomodat, cu privirea în jos, Noah s-a întins după telefon și a început să-l rotească între degete.

Nu mi-a spus totul în acea primă zi — desigur, încă nu avea încredere în mine. De asemenea, simțea o rușine atât de profundă privind rolul drogurilor și al sexului în grup în viața sa, încât îi era greu să fie deschis. În următoarele săptămâni, mi-a oferit treptat informații, testând terenul să vadă dacă voi dezaproba sau mă voi simți dezgustat de noile detalii.

— Te scârbește? mă întreba adesea.

Între ședințele noastre, m-am informat despre acest sector de nișă, în mare parte ascuns, al vieții gay. Am citit știri pe tema asta, precum și un studiu realizat de London School of Hygiene. Am văzut un documentar numit *Chemsex*, despre o criză din ce în ce mai gravă a serviciilor pentru îngrijirea sănătății mentale în Londra. Am vorbit cu alți bărbați gay pe care îi cunoșteam.

Chemsex se referă la folosirea drogurilor pentru a crește plăcerea sexuală, de obicei în grup. Prin intermediul rețelelor sociale (Grindr) și altor aplicații, sunt organizate petreceri private (chill-outs) și se vând droguri. Știam de metamfetamină, desigur, dar GHB (acidul gamahidroxibutiric, un drog psihoactiv) și mefedrona, un puternic stimulant sintetic, erau noi pentru mine.

Aceste droguri sunt băute sau fumate și uneori injectate, adesea în combinație; pe termen scurt, reduc inhibițiile și intensifică plăcerea sexuală, prelungind orgasmul timp de ore. Supradoza și pierderea cunoștinței sunt comune, iar moartea în urma unei supradoze nu e ceva neobișnuit. Efectele secundare psihologice includ psihoza, paranoia, creșterea agresivității și reducerea empatiei. Violența sexuală, exploatarea, prostituția și violul sunt specifice lumii chemsex.

De-a lungul anilor, câțiva clienți ca Noah m-au făcut să mă simt naiv, de parcă aș avea o existență protejată și aș înțelege prea puțin despre anumite colțuri întunecate ale vieții. Din anii de practică și din viața personală, știam

de sexul în grup și de utilizarea drogurilor recreaționale în comunitatea gay, dar nu eram pregătit pentru detaliile vieții sexuale a lui Noah. Eram speriat. Mi-a spus că nu era seropozitiv, dar eram îngrijorat că nu va rămâne așa mult timp. Mai târziu, când nu se loga la momentul începerii ședinței și nu îmi trimisese înainte un e-mail să mă anunțe, îmi trecea prin cap că poate e în spital. Sau mort.

Drogurile recreaționale și alcoolul au alimentat sexul ocazional zeci de ani, desigur, dar lumea chemsex face ca aventurile de-o noapte și relațiile ocazionale să pară nimicuri. Uneori, Noah petrecea intervalul dintre vineri seara după muncă până luni dimineața devreme luând un cocktail de diferite droguri și trecând de la o petrecere cu sex la alta. La prima ședință, a fost evaziv și a minimizat numărul partenerilor sexuali. Pe măsură ce a căpătat încredere în mine, mi-a explicat că un weekend obișnuit însemna sex cu zece până la douăzeci de bărbați, uneori mai mulți.

Noah mi-a spus că încercase în mod repetat să renunțe la petrecerile chemsex și la droguri, dar întotdeauna se întorsese. Deși nu a fost în stare să-mi spună asta în timpul primei ședințe, era adevăratul motiv pentru care apelase la terapie. În timp, a dezvăluit până la urmă istoricul complet, inclusiv cel sexual și al relațiilor; părea clar că nu se simțise niciodată cu adevărat apropiat de cineva.

O parte din el își dorea o relație tradițională, monogamă — casă, angajament, o viață comună. O altă parte disprețuia „reproducătorii“ (heterosexualii); își bătea joc de mișcarea pentru căsătoriile gay. Sexul fără droguri era plictisitor, spunea el, și nu se putea imagina oprindu-se la o singură persoană. În același timp, îi era din ce în ce mai greu să-și mențină erecția la petrecerile cu sex. Adăugase Viagra mixului de droguri. Uneori, părea resemnat să moară devreme.

Câteodată, simțeam brusc nevoia să-l întreb pe Noah dacă își pierduse mințile, să-și pună viața în pericol. Din

când în când, îmi venea să-l apuc de umeri și să-l scutur zdravăn. Am insistat să ne vedem de două ori pe săptămână, lucru cu care a fost imediat de acord, și chiar și așa, mă întrebam dacă va fi suficient. Banii nu păreau să fie o problemă și nu mi-a fost niciodată foarte clar care îi erau sursele de venit. Era plătit bine la slujbă, dar uneori m-am întrebat dacă nu vindea droguri.

— Ești sigur că nu vrei să vezi un terapeut în persoană? am întrebat de mai multe ori. Sunt sigur că ți-aș putea găsi pe cineva în Londra.

Noah a refuzat întotdeauna, oferind aceeași scuză: pentru că, din cauza slujbei, călătorea foarte mult, ar pierde prea multe ședințe dacă ar trebui să se prezinte în persoană. Avea nevoie de un terapeut care să lucreze online și care să poată discuta cu el ori de câte ori era plecat. Treptat, am înțeles că dezvăluirea întregului adevăr unui terapeut local părea prea amenințător și, la propriu, prea aproape.

Datorită îndrumărilor de la primii mei supervizori și de la propriul psihanalist, mi-a fost întotdeauna clar că să îmi fac griji pentru clienții mei între ședințe nu îi va ajuta; numai când lucrăm împreună, față în față, îi pot ajuta. Dar în primele luni după ce Noah a început tratamentul, eram adesea îngrijorat pentru el între ședințe. Mi-a spus că recent începuse să ia PrEP, un medicament antiretroviral care previne infectarea cu HIV dacă este administrat zilnic, dar tot putea lua o supradoză. Putea fi victima violenței sexuale. În timpul cercetărilor mele, citisem despre violatori care își drogau victimele și le violau după ce acestea își pierduseră cunoștința, uneori omorându-le prin supradoză.

L-am întrebat și dacă ar lua în calcul intrarea într-un centru de dezintoxicare pentru a scăpa de dependența de droguri. A dat din cap că nu și a părut puțin mâniat.

— Încerci să scapi de mine?

Noah pândea tot timpul un semn că mă săturasem să lucrăm împreună sau că mă simțeam dezgustat de detaliile vieții lui sexuale.

Am abandonat pentru moment subiectul, dar nu am fost niciodată convins că am luat decizia corectă când l-am acceptat pe Noah drept client. Având în vedere izolarea lui aproape completă, credeam că are nevoie de un contact mai apropiat și rapid. Găsisem o clinică în Londra, afiliată la NHS (Serviciul Național de Sănătate), care oferea ajutor gratuit bărbaților cu probleme legate de chemsex, și am menționat-o într-una dintre ședințe. Noah mi-a spus că știa deja despre ea, dar a refuzat să se ducă, din niște motive vagi pe care nu mi le-a putut clarifica.

Trecutul lui Noah

Noah crescuse într-o familie din clasa de mijloc în sud-vestul Angliei, fiind cel mai mic dintre cei trei copii. În aparență, copilăria și istoria familiei lui nu aveau nimic deosebit. Tatăl fusese un om drăguț și muncitor care își iubea copiii, dar lăsase creșterea lor aproape exclusiv în sarcina soției. Noah și-a descris mama ca permanent ursuză și nemulțumită, ca și cum viața o păcălise cumva. Nu fusese niciodată afectuoasă și nu își amintea să-l fi atins vreodată. Ambele surori mai mari consumaseră droguri în adolescență, dar acum erau căsătorite, cu copii — mariaje fericite, credea Noah. Având în vedere diferența mare de vârstă dintre el și surori, Noah bănuia că el fusese un „accident" — mama nu își dorise un al treilea copil.

Când avea cincisprezece ani, Noah și-a început viața sexuală cu profesorul său de matematică, având aproape treizeci de ani, care se oferise să îi dea lecții particulare când se părea că Noah ar putea rămâne corigent la materia

lui. Noah nu îl considera abuz pentru că îl admira pe Tim și fantazase despre el luni întregi înainte să facă sex. Relația lor a continuat, cu întreruperi, timp de doi ani. Din perspectiva adultă, Noah a înțeles că Tim fusese un abuzator egoist căruia nu îi păsa de el și care exploatase venerația lui Noah pentru a-l folosi sexual.

Uneori, când părinții lui plecau în weekend și îl lăsau singur acasă, Tim rămânea peste noapte. Când mama lui și-a dat seama în cele din urmă ce făceau Noah și profesorul în acele weekenduri, nu a mai vorbit cu Noah. Nici nu se uita la el. Să nu mai vorbească cu soțul și copiii fusese întotdeauna metoda ei preferată de a-și exprima dezaprobarea, dar de obicei dura o zi-două. Această perioadă de tăcere a durat săptămâni și Noah era sigur de motivul care o cauzase.

Ori de câte ori nu putea evita să îi vorbească, era încordată, cu vocea lipsită de emoție. Niciunul dintre părinți nu a discutat cu el despre legătura sa cu profesorul sau nu a anunțat autoritățile pentru a interveni. Ca adult, Noah încă se întreba ce simțise despre asta tatăl lui, acum decedat. Poate că nici nu știuse. Spera că nu știuse. Noah era sigur că sexualitatea lui o dezgustase pe mama sa.

După câteva luni, i-a spus:

— Nu mă mai văd cu el.

Nu au mai discutat niciodată despre asta. Mama a început să îi vorbească, dar încă îi era greu să-l privească în ochi. De atunci, avea un mod de a i se adresa care pe Noah îl făcea să simtă că nu e acolo.

La facultate, a încercat să aibă un stil de viață heterosexual. A ieșit cu femei și s-a culcat cu unele dintre ele, deși fără prea mare plăcere. Din când în când se ducea într-un club gay, se îmbăta și agăța un străin pentru o noapte. A doua zi dimineața, se ura și își promitea că se întoarce la viața hetero. Era convins că nici bărbații, nici femeile nu îl consideră atrăgător, în ciuda dovezilor contrare. A

început să se ducă la sală pentru a părea mai masculin (cuvântul folosit de el). Crescând, învățase să-și ascundă orice manierism care l-ar fi putut identifica drept gay, și la facultate a fost considerat heterosexual.

În ultimii ani, termenul *homofobie internalizată* a câștigat teren în domeniul psihologiei și sociologiei și a fost definit ca „acceptarea personală și aprobarea stigmatului sexual ca parte a sistemului de valori și a imaginii de sine ale unui individ“.[1] Rușinea stă la baza homofobiei internalizate. Din cauza lipsei de implicare a mamei lui în copilărie, a respingerii de mai târziu prin tăcere (Iubire Neîmpărtășită) și a faptului că crescuse într-un mediu care condamna homosexualitatea (Excludere), Noah se simțea „stricat“, „defect“ și imposibil de iubit. Rar am întâlnit un client atât de împovărat de rușinea fundamentală.

Pentru că își respingea propria sexualitate, Noah nu își permisese niciodată să se integreze în comunitatea gay și să găsească sprijin acolo. Nu avea niciun prieten gay și considera că viața gay pe care o trăise până atunci era superficială din punct de vedere emoțional, preocupată de sex promiscuu și axată aproape în întregime pe aparențe. Noah ura ideea de a duce o viață lipsită de sens. În același timp, nu se mai putea preface interesat de întâlnirile și sexul cu femei. După ce a absolvit, și-a luat o slujbă în publicitate și a dus o viață extrem de izolată, întreruptă din când în când de acele aventuri de-o noapte care îl umpleau de rușine.

Noah a făcut cunoștință cu lumea chemsex când se apropia de treizeci de ani și s-a cuplat pe Grindr cu Ed, un bărbat ceva mai în vârstă, de care s-a îndrăgostit foarte tare. Spre deosebire de acei bărbați evident gay pe care Noah îi disprețuia, Ed părea stereotipul masculinității, fără manierisme gay — genul de „tip“ obișnuit cum Noah își dorea să fie și el. Când Ed i-a cerut să bea un pahar de

vin amestecat cu G (GHB), Noah a fost de acord doar pentru că se temea că Ed l-ar părăsi dacă refuză.

Înainte de acel moment, Noah fumase marijuana și băuse uneori prea mult, dar ideea de a folosi droguri îl speriase întotdeauna.

Pe G, s-a simțit frumos și lipsit de inhibiții pentru prima oară în viață. Penetrarea de către un alt bărbat fusese întotdeauna oarecum dureroasă; complet relaxat acum, nu se mai putea sătura. Au făcut sex ore în acea noapte și o bună parte din a doua zi. Săptămâna următoare, Ed l-a luat la o petrecere cu sex în grup, Noah a luat din nou G și a fumat metamfetamină pentru prima dată. Nu mai simțise niciodată astfel de extaz și plăcere sexuală intensă. Ed l-a părăsit nu după mult timp, dar Noah era deja dependent. Petrecerile cu sex au devenit o parte obișnuită a weekendurilor și treptat ocupau un loc din ce în ce mai mare în viața din afara slujbei.

La momentul la care a apelat la mine pentru tratament, Noah nu avea prieteni adevărați și practic nicio viață socială în afară de cuplările de pe Grindr, întotdeauna însoțite de droguri. De fiecare dată când a încercat să renunțe la droguri și să evite petrecerile cu sex, a căzut într-o depresie plină de ură de sine. Uneori se gândea să se sinucidă, dar nu avea niciun plan. Oricum, probabil va muri curând din cauza unei supradoze, îmi spunea. În ultimul an, mai mulți bărbați pe care îi cunoscuse la petrecerile chemsex muriseră astfel. Credea că e doar o chestiune de timp.

În terapie, i-am vorbit adesea lui Noah despre rușine. L-am ajutat să înțeleagă cum drogurile și sexul cu străini îl făceau să scape de sentimentul adânc de rușine, adesea experimentată ca urâțenie interioară sau o convingere că era dezgustător pentru alte persoane. Se temea că dacă cineva s-ar apropia suficient de mult încât să îl cunoască, fără îndoială l-ar respinge. Întorcându-ne la originea rușinii lui, am legat-o de detașarea de la început

a mamei lui, convingerea lui că a treia sarcină fusese un accident și el — o povară nedorită. Absența emoțională a tatălui în primii ani a contribuit la sentimentele lui Noah că este „defect“ și nedemn.

Ca o temă recurentă a tratamentului, ne-am întors la metoda mamei lui de a-l pedepsi prin tăcere, legând-o de întâmplări actuale, cum ar fi oprirea comunicării de către un nou partener de sex pe care îl plăcea. Ce ar putea fi mai umilitor, am remarcat adesea, decât să îl faci pe un copil să se simtă atât de respingător, atât de departe de ceea ce e acceptabil, încât trebuie să fie evitat?

— Pare că nu o placi prea mult pe mama, mi-a spus o dată, după ce vorbisem din nou despre cruzimea ei și modurile în care îl afectase.

Alegându-mi cuvintele cu grijă, am spus:

— Sunt furios în numele tău. Ce mod îngrozitor de a te purta cu propriul copil!

Dar Noah avea dreptate în privința sentimentelor mele. Imaginea terapeutului obiectiv și imperturbabil este un mit. Pe măsură ce începi să ții la clienții tăi, uneori nu te poți abține să ai sentimente privind felul în care alte persoane s-au purtat cu ei. Folosirea deliberată a tăcerii de către mama lui pentru a-și umili propriul copil, fără să-i pese de starea lui, m-a făcut să nu o plac.

Un strigăt de ajutor

La câteva luni după ce începuserăm terapia, Noah a apărut pe ecran într-o ședință de luni arătând deprimat și extenuat, cu cearcăne adânci și cu o barbă de câteva zile. Purta un tricou fără mâneci și am văzut vânătăi mari pe brațe, negre-albăstrui pe pielea palidă. Nu a adus în discuție acele vânătăi, dar m-am întrebat dacă nu purtase

acel tricou ca eu să le observ. Când l-am întrebat despre ele, a ridicat din umeri și nu a răspuns. Cu o voce plată, obosită, a continuat să-mi descrie un alt weekend consumat în întregime cu sex și droguri. Pierduse socoteala partenerilor de sex, dar credea că fusese penetrat de mai mult de treizeci de bărbați.

Credea că toți folosiseră prezervativ, dar nu putea fi sigur, pentru că vreo două ore fusese inconștient și nu știa ce i se întâmplase în acel timp. Inconștient însemna că luase prea mult G și leșinase. Din cercetările mele, aflasem că persoanele care devin inconștiente uneori intră în comă și trebuie spitalizate. Câteodată mor. Când Noah mi-a descris weekendul, părea amorțit la început. Apoi a început să plângă, cumva înăbușit. Voia cu disperare să renunțe la viața chemsex, dar nu putea.

Mi-a spus apoi că își pierduse slujba joi, așa cum se aștepta de la început. S-a numit un „labagiu distrus“ și mi-a zis că ideea că ar putea avea vreodată o relație sănătoasă era o glumă. În vocea lui se amestecau suferința și ura de sine sarcastică.

— Aș putea să închei socotelile, a spus el.

Supradoza era atât de obișnuită în lumea lui, încât nu ar părea sinucidere... nimeni nici măcar nu ar observa. Părea să îi fie milă de el, dar să se și disprețuiască.

Clienți ca Noah pot face cu ușurință ca un terapeut să se simtă speriat, neajutorat și incompetent. Disperarea lor poate fi contagioasă, făcându-te să te îndoiești de abilitățile tale și de capacitatea de a ajuta. După ce am verificat că nu avea un plan și nu intenționa de fapt să se sinucidă, i-am reamintit lui Noah despre câteva idei pe care le discutaserăm mai demult — cum se refugia în dispreț și ură de sine pentru a se distanța de acel „labagiu distrus“, cum autocompătimirea putea fi un substitut pentru stima de sine când rușinea era profundă. Nimic din

ceea ce am spus în acea zi nu părea de ajutor sau eficient în mod special.

Când s-a logat la începutul următoarei ședințe, a doua din acea săptămână, arăta chiar mai rău. Cu fața întunecată de descurajare, privea în jos, după toate aparențele paralizat.

— Ești bine? l-am întrebat. Nu a răspuns.

După câteva minute de tăcere, a privit în sus pentru o clipă, un contact vizual intens, disperat și furios, apoi a întrerupt brusc conexiunea.

Când am încercat să reiau, nu a răspuns. I-am trimis câteva e-mailuri la care nu a răspuns. Din cabinet, l-am sunat pe mobil și am încercat din nou mai târziu de pe celular. La ambele apeluri a intrat direct căsuța vocală. Ore întregi după acea ședință întreruptă, m-am simțit neliniștit și îngrijorat. De asemenea, bănuiam că Noah voia să mă simt așa, chiar dacă nu o făcea conștient.

Conceptul de proiecție a intrat de mult în curentul principal, și cei mai mulți înțeleg expresia „râde ciob de oală spartă": uneori îi criticăm pe alții pentru vini pe care nu vrem să le recunoaștem la noi. Proiecția are și alte motivații și utilizări complexe. Uneori, clienții vor proiecta emoția insuportabilă asupra terapeutului pentru a nu fi nevoiți să o simtă ei înșiși, și uneori vor face asta pentru a provoca un răspuns dorit. Întreruperea dramatică a lui Noah părea un strigăt de ajutor.

Sunt la capătul răbdării. Fă ceva!

Am deliberat dacă să anunț departamentul de poliție local din Londra. În weekend, am căutat linii telefonice de asistență pentru prevenirea sinuciderii din Marea Britanie. I-am trimis lui Noah alt e-mail și am sunat de mai multe ori. După o zi și jumătate, mi-a trimis în sfârșit un SMS:

Nu o să mă sinucid. Vorbim mâine, la ora obișnuită.

Când mi-a răspuns la începutul următoarei noastre ședințe, Noah nu arăta atât de rău pe cât mă temeam.

Părea mai puțin obosit, ca și cum ar fi dormit în sfârșit. M-am simțit profund rușinat... și mânios, din motive complicate. Noah mă chinuise în ultimele câteva zile, dar eram furios mai ales pe mine însumi, îndoindu-mă de decizia de a-l accepta drept client. În timp ce mă confruntam cu neliniștea în weekend, ajunsesem la concluzia că nu puteam continua ca până atunci.

— Nu întrerup terapia, i-am spus, dar ai nevoie de sprijin local. Putem continua să lucrăm împreună dacă asta îți dorești, dar cu condiția să contactezi clinica despre care am vorbit. Ai nevoie de mai mult ajutor decât îți pot oferi eu.

Am vorbit mai vehement decât o fac de obicei cu clienții. Probabil era evident că ultimele câteva zile mă tulburaseră.

I-am reamintit de clinica fără programare a centrului de sănătate din Londra, unde putea merge în seara următoare, între orele 17.00 și 19.00; după puțină rezistență, a fost de acord. Cred că se simțea ușurat că eram supărat și atât de sigur de ceea ce îi trebuia. Mult mai târziu, mi-a spus că reacția mea îl făcuse să creadă pentru prima oară că țineam la el.

Sentimentul de apartenență la o comunitate

Munca noastră împreună așezase bazele, dar implicarea lui cu consilieri și alți pacienți de la clinică i-a sprijinit eforturile de a se dezvolta în moduri în care terapia la distanță nu putea. Ca parte a programului clinicii, a încheiat un contract de abstinență: fără să se angajeze la mai mult, a fost de acord ca timp de o săptămână să renunțe la droguri și să se abțină de la sex. A rezistat doar trei zile, dar încurajarea lipsită de acuzații primită de la consilierul

său la următoarea întâlnire i-a permis să încerce din nou, mai degrabă decât să fie cuprins de rușine (Așteptare Neîmplinită). Într-un final, a reușit să reziste o întreagă săptămână, și mândria pe care a simțit-o pentru reușită l-a ajutat să se abțină perioade mai lungi. A mai avut căderi, bineînțeles; a fost un proces de durată.

Noah participa de asemenea la întâlniri săptămânale ale grupurilor de suport. O lungă perioadă s-a menținut la distanță de ceilalți membri, povestindu-mi în detaliu despre acei „ratați" în timpul ședințelor noastre. L-am ajutat să înțeleagă retragerea lui în superioritate și dispreț ca o apărare împotriva rușinii. Când, în cele din urmă, și-a spus povestea în cadrul unei întâlniri, s-a surprins plângând. Empatia și sprijinul primite de la alți membri au fost o experiență nouă pentru Noah. Câțiva dintre ei l-au invitat să li se alăture la o cafea după întâlnire.

— Se pare că fac parte din grupul rataților, mi-a spus cu un zâmbet. Nu părea distant sau disprețuitor. Am înțeles amândoi că era fericit să aparțină.

zece

Evitarea rușinii în viața cotidiană

Multe cazuri din ceea ce numim anxietate socială ar putea fi descrise mai bine ca anxietatea rușinii, teama sau groaza de a da peste rușine prin Expunere Nedorită. Așa cum scrie psihanalistul Léon Wurmser, „Rușinea este o formă specifică de anxietate, determinată de pericolul iminent al unei expuneri, umiliri sau respingeri neașteptate". Anxietatea rușinii semnalează o amenințare iminentă, pe care persoanele anxioase o domină evitând toate acele situații în care se simt supraexpuse.[1]

Studiile de caz prezentate în această secțiune descriu clienți care au încercat atât de tare să evite rușinea, încât eforturile lor i-au împiedicat să formeze relații sau să-și îndeplinească obiectivele, dar cei mai mulți încearcă, în mod obișnuit, să minimizeze expunerea la emoțiile din familia rușinii. Sigur că fac asta: în cel mai bun caz, stânjeneala produce disconfort, iar umilirea poate fi îngrozitoare. Încercările de a evita rușinea sunt deci normale și de înțeles. Lizzie (capitolul 7), Dean (capitolul 8) și Noah (capitolul 9) s-au bazat pe manevre defensive care, în cea mai mare parte, s-au diferențiat numai ca grad și intensitate de modurile în care toți ne comportăm din când în când.

Gândiți-vă la următoarele exemple din viața de zi cu zi care v-ar putea părea cunoscute:

Vă alegeți hainele pe care le veți purta la un eveniment social în funcție de ce vă așteptați să poarte ceilalți invitați.
Deși planificați de vreo două zile cum să adresați o invitație unui nou prieten, încercați să pară că e ceva întâmplător, spontan.
Vă hotărâți să nu vă duceți la o petrecere mare pentru că nu mai știți pe nimeni care să meargă.
La ședință, nu vă spuneți părerea, pentru că sunteți nou și încă nu știți cum funcționează echipa.
Vă abțineți să spuneți o glumă mai îndrăzneață pentru că mulțimea vi se pare puțin cam rezervată.

Adaptarea comportamentului nostru pentru a evita o experiență de Iubire Neîmpărtășită, Excludere sau Expunere Nedorită are adesea sens. Rușinea Așteptării Neîmplinite este dureroasă și, în mod normal, creăm modalități de a o ocoli. Nu este nimic patologic în încercarea de a evita rușinea, cu condiția ca eforturile noastre să nu ne oprească să formăm relații și să ne urmărim țelurile. Dar așa cum arată aceste studii de caz, eforturile intense de evitare a rușinii izolează de obicei oamenii și le împiedică dezvoltarea stimei de sine.

Sigur că dorința de a evita rușinea poate încuraja conformitatea. Are sens când vă aduceți aminte că rușinea a evoluat ca mijloc de a impune valorile grupului și de a încuraja supraviețuirea tribului. Eforturi intense pentru a evita rușinea prin conformitate pot încuraja un simț al apartenenței la comunitate prin valori comune, dar pot de asemenea reprima individualitatea când acele valori sunt prea îngust definite.

Chiar și în societăți mai puțin restrictive, ocaziile de a simți rușinea abundă. Ori de câte ori căutăm contactul cu alți indivizi, ieșim în față în cadrul unui grup, ne stabilim obiective sau exprimăm dorințe, riscăm să experimentăm

rușinea. Studiile de caz anterioare au descris strategiile folosite de clienți care se străduiau să evite rușinea fundamentală, dar toți ne confruntăm cu probleme similare în viețile noastre când încercăm să limităm expunerea la rușinea cotidiană, obișnuită.

Anxietatea de performanță

Deși există indivizi foarte încrezători în sine (și ocazional narcisiști) cărora le place cu adevărat să fie în centrul atenției, mulți oameni simt uneori disconfort, de la ușor la intens, când devin obiectul atenției grupului. Tatăl lui Lizzie era paralizat de trac, dar perspectiva de a apărea pe scenă ca actor, muzician sau alt tip de artist stârnește un anumit grad de anxietate în cei mai mulți dintre noi. Chiar și cei obișnuiți să vorbească unor largi audiențe se pot simți anxioși înainte să se adreseze unui public. De obicei ne referim la asta ca la „anxietate de performanță", dar din nou, și așa cum spune Broucek, „*anxietatea la anticiparea rușinii* ar fi un termen mai corect".[2]

Dacă publicului nu îi place performanța mea?
Dacă îmi uit replicile sau fac greșeli?
Dacă par ridicol sau incompetent?

Pentru a evita o potențială expunere la rușine, mulți (și poate cei mai mulți) oameni nu se vor pune de la început într-o astfel de situație. Nu este patologic. Dacă nu cumva simți o dorință puternică de a apărea pe scenă, are sens să-ți consumi energia în încercări în care nu riști atât de multă expunere la rușine. Unii oameni pot trece foarte ușor peste o performanță dezamăgitoare, dar apărând ca nepotrivit sau necalificat în fața unui public ne-ar face pe

cei mai mulți dintre noi să ne simțim stânjeniți și poate umiliți.

De-a lungul anilor am apărut în nenumărate emisiuni radio și câteva programe TV. M-am obișnuit să răspund la întrebări în fața camerelor sau la întrebări primite de la ascultătorii radio. Întotdeauna simt un grad de anxietate înaintea fiecărei apariții, chiar și când întrebările au fost furnizate în avans și vorbesc pe un subiect cunoscut. La orice apariție publică există riscul să mă fac de râs sau să par nepregătit (Expunere Nedorită). Până acum, anxietatea nu m-a oprit să particip, dar știu că o ușoară teamă va fi întotdeauna parte a experienței.

Să ții o prezentare în clasă sau în fața colegilor de muncă va stârni de obicei diverse grade de anxietate majorității oamenilor. Firește, vrem să facem o bună impresie; sperăm să câștigăm respectul profesorilor, colegilor, șefilor. Teama că vom dezamăgi (Așteptare Neîmplinită) sau că ne vom face de râs (Expunere Nedorită) ne face să evităm uneori situațiile care ar putea genera rușine. La lucru, am putea încerca să nu ieșim în evidență și să ne abținem de la a ne spune părerea. Am putea refuza sarcinile importante sau am putea rămâne în spate, în timp ce alții din echipa noastră preiau microfonul.

Încă o dată, nimic din toate astea nu e patologic *per se*. Devine o problemă doar atunci când anxietatea de performanță sau teama de rușine ne împiedică să îndeplinim niște obiective la care ținem. Dacă evităm să ne asumăm riscuri într-o măsură atât de mare, încât zădărnicim acele țeluri, s-ar putea ca în final să ne simțim chiar mai rău, un cerc vicios în care anxietatea de performanță ridicată duce la evitarea rușinii, generând mai multă rușine.

În studiul sociologic clasic *The Presentation of Self in Everyday Life*, Erving Goffman face analogia dintre interacțiunile față în față dintre două persoane și o piesă de teatru în care ambii indivizi își modifică înfățișarea și

comportamentul pentru a influența impresia pe care și-o face celălalt.[3] Potrivit lui Goffman, de fiecare dată când venim în contact cu alți oameni, încercăm să controlăm sau ghidăm impresiile pe care și le fac despre noi, modificându-ne înfățișarea și comportamentul, adesea fără să fim conștienți că o facem. Ceilalți se vor comporta simultan în mod similar, în același timp încercând să obțină informații despre noi din cum ne prezentăm.

Goffman susține că o dorință de a evita stânjeneala, pentru sine și pentru cealaltă persoană, motivează o astfel de interpretare. Din această perspectivă, orice interacțiune socială poate implica un anumit grad de anxietate de performanță, motivată de dorința de a evita rușinea.

Timiditate

Așa cum Susan Cain a descris în cartea ei, *Shame*, unii oameni sunt introvertiți ca temperament și nu pentru că se confruntă cu probleme de stimă de sine. Sunt mulțumiți să asculte când alții vorbesc sau să-și petreacă timpul în activități solitare, creative. Pentru aceste persoane, cum observă istoricul social Joe Moran, timiditatea poate fi ceva ce ești, mai degrabă decât o trăsătură sau inhibiție care te împiedică să devii persoana care ai vrea să fii.[4]

Totuși, pentru mulți alți oameni, după cum observă Moran, timiditatea este „adesea reactivă și limitează daunele: temându-ne că alții vor împărtăși dezaprobarea pe care o avem față de noi înșine, scopul nostru este adesea să nu facem o greșeală, să evităm cenzura, mai degrabă decât să urmărim obținerea laudei“.[5] Să fii timid, rușinos sau prea jenat înseamnă să te ferești tot timpul de „riscul de a fi umilit, un risc văzut ca permanent“.[6] Cu alte cuvinte, timiditatea ca trăsătură personală caracteristică și

generalizată reflectă un efort continuu de a evita rușinea Expunerii Nedorite, ca în cazul clientei mele, Lizzie.

Mulți oameni încrezători în general pot deveni timizi în anumite situații. De exemplu, în fața unui grup de străini, au tendința să devină mai rezervați și mai puțin expresivi decât ar fi cu oameni pe care îi cunosc bine. Imaginează-ți, de exemplu, că ești la o petrecere unde cei mai mulți dintre invitați îți sunt necunoscuți. Vei fi probabil mai rezervat decât de obicei și mai puțin expansiv decât ai fi printre prieteni apropiați. Astfel de rezervă pare firească. Dacă îi cunoști bine pe invitați și ești sigur de prietenia lor, îți permiți să-ți exprimi personalitatea fără o autoanaliză restrictivă, dar până poți evalua gradul de siguranță în cadrul unui nou grup, îți vei adapta comportamentul pentru a evita rușinea Expunerii Nedorite sau Excluderii.

Din același motiv, mulți dintre noi devenim timizi atunci când cerem cuiva o întâlnire. La acel moment, e prea devreme să vorbim de Iubire Neîmpărtășită, dar când simțim și exprimăm interes pentru o altă persoană, există riscul că nu va fi reciproc. Deși suntem plini de viață și implicați când e vorba de prietenii noștri, putem deveni rezervați cu un potențial partener romantic. S-ar putea să fim precauți și să arătăm mai puțin interes decât simțim în realitate, deoarece căutăm semne clare de reciprocitate înainte de a merge mai departe. Lumea întâlnirilor este plină de ocazii de a experimenta rușinea.

Printre celelalte avantaje ale unor aplicații pentru întâlniri și cuplări cum ar fi Tinder sau Grindr se numără ajutorul oferit utilizatorilor în evitarea experienței directe a rușinii prin diluarea ei. Chiar dacă exprimi interes pentru profilul cuiva și acea persoană nu răspunde, poți trece imediat la următoarea posibilitate. Mulți oameni inițiază contacte și formează relații pe termen lung utilizând astfel de aplicații. Alții, precum clientul meu Noah, se pierd într-o lume a contactelor de suprafață, evitând posibilitatea

rușinii prin cuplări superficiale și de scurtă durată. În același timp, astfel de comportament defensiv duce adesea la propriul tip de rușine, când ne încălcăm valorile și ne comportăm în moduri pe care nu le respectăm.

Procrastinarea și blocajul artistic

Din motive foarte diferite, mulți oameni procrastinează mai mult decât și-ar dori sau nu reușesc să finalizeze proiecte creative. Alții au un grad scăzut de toleranță la frustrarea generată de munca grea și îndelungată necesară pentru a crea și a revizui. Iar alții, precum Lizzie, sunt prinși în blocajul artistului pentru că îi îngrozește *posibilitatea* rușinii, care poate apărea oricând finalizezi o lucrare și o faci publică (Așteptare Neîmplinită, Expunere Nedorită). Dacă nu o termină și nu o expun niciodată, astfel de indivizi cred, inconștient, că nu vor experimenta niciodată rușinea.

Ca în cazul lui Dean, asemenea blocaje adesea coexistă și sunt agravate de fantezii grandioase. Una dintre clientele mele, cu abilități muzicale elementare, care exersa rar în ciuda hotărârilor repetate de a o face, se considera un geniu muzical, ale cărui compoziții îi vor aduce într-o bună zi recunoaștere internațională. (Mă făcea să mă gândesc la Lady Catherine de Bourgh din *Mândrie și prejudecată* de Jane Austen, care era sigură că ar fi fost „un mare geniu" al pianului dacă doar ar fi învățat să cânte). Asemenea așteptări grandioase, imposibil de satisfăcut, intensifică teama de rușine; una dintre reacții este de a rămâne într-o permanentă stare de suspensie între concepența și execuția unui proiect (ca Edward Casaubon în *Middlemarch* de George Eliot); alta este să faci mici modificări la infinit, fără a finaliza vreodată.

Te-ai decis vreodată să faci o schimbare majoră în viața ta și nu ai reușit să o pui în practică? Poate ți-a venit o idee incitantă pentru o activitate secundară sau o activitate creativă, care părea un succes garantat, ceva de care te puteai ocupa în timpul liber, dar ai lăsat-o să se piardă. Faptul că nu duci ceva până la capăt poate avea multe motive, dar evitarea rușinii joacă un rol în asta. Așa-numita teamă de eșec reflectă frica de rușinea care ar putea apărea ca urmare a Așteptării Neîmplinite și a Expunerii Nedorite.

Dificultățile privind procrastinarea și finalizarea proiectelor nu afectează doar scriitorii și alți artiști. Mulți oameni se chinuiesc să termine și să predea proiecte pentru școală sau serviciu, de exemplu. Din nou, diferiți factori psihologici pot juca un rol în astfel de dificultăți, iar rușinea este doar unul dintre ei. Dacă teama de posibila rușine îi împinge pe oameni să amâne, vor începe adesea lucrul în ultima clipă, atunci când s-a acumulat suficientă presiune, și atunci se vor grăbi cu lucrarea sau vor toci pentru un examen. După ce primesc o notă mediocră, își atenuează rușinea, spunându-și că s-ar fi descurcat mult mai bine dacă într-adevăr ar fi încercat.

Sună cunoscut?

Unul dintre clienții mei, fără slujbă în acel moment, considera perspectiva de a aplica și de a merge la interviu pentru un post vacant atât de amenințătoare, încât îi lua zile și uneori săptămâni pentru a termina aplicația — atât de mult, de fapt, că adesea postul se ocupa până să aplice pentru el. Pe lângă amânare și evitarea aplicației în sine, petrecea ore revizuindu-și scrisoarea de intenție și CV-ul, cu speranța că, făcându-le perfecte, succesul va fi garantat. Acest client se confrunta dintotdeauna cu o rușine profundă, suferise niște căderi serioase în carieră și se temea de posibilitatea de a întâlni și mai multă rușine în procesul aplicării pentru un job.

Riscul rușinii e maxim, desigur, când ne angajăm la un proiect și muncim cât de mult putem pentru a-l finaliza. Dar când facem asta, avem și șansa cea mai mare de a ne câștiga respectul de sine, așa cum voi arăta în partea a treia a acestei cărți.

Indiferență și dispreț

Clientul meu Dean evita momentele potențial rușinoase renunțând la orice ambiție. Dacă nu aspiri vreodată să realizezi ceva, atunci nu vei simți niciodată rușine când nu reușești. Oamenii cărora le lipsește motivația, care nu își pot face planuri sau care par leneși pot fi împinși la asta de teama de rușinea care s-ar putea naște din Așteptarea Neîmplinită: dacă nu aștepți nimic, dacă nu ai țeluri, nu poți fi niciodată dezamăgit.

O aparentă lipsă de interes pentru întâlniri sau prietenii poate fi alimentată și de o teamă de rușine. Mulți oameni devin izolați din punct de vedere social pentru că le e imposibil să-și exprime interesul pentru alte persoane; decât să se expună la posibilitatea de a fi respinși (Iubire Neîmpărtășită), devin singuratici sau dependenți de muncă. Se refugiază în indiferență când dorința de contact uman pare prea amenințătoare.

Din când în când, cei mai mulți dintre noi evităm rușinea prin indiferență în moduri care să ne afecteze cât mai puțin viața. Ți-ai ascuns vreodată interesul pentru o altă persoană fiindcă ai crezut că nu este reciproc (Iubire Neîmpărtășită)? Ai încercat vreodată să pari nepăsător când ai aflat că nu ai fost invitat la petrecerea unui prieten (Excludere)? Ai spus vreodată „Oricum nu voiam postul“ când ai aflat că alt coleg a fost promovat (Așteptare Neîmplinită)? Majoritatea dintre noi ne-am exprimat

indiferența la un moment sau altul ca modalitate de a atenua rușinea.

Un simț de superioritate ascuns e adesea în spatele aparentei indiferențe, uneori amestecat cu dispreț. Dean își considera stilul de viață fără griji superior unei slujbe cu program fix și și-a exprimat disprețul pentru prietenul său Dylan când acesta s-a angajat. Deși Noah își dorea un cămin ca parte a unei relații stabile, disprețuia heterosexualii și insista că sexul fără droguri este plictisitor. După ce lua droguri chemsex, se simțea extatic, pe un plan mult superior celui locuit de muritorii obișnuiți.

În timp ce indiferența exprimă o lipsă de dorință, disprețul merge un pas mai departe și insistă că obiectul dorit nu are de fapt nicio valoare și nu merită să fie dorit. Joe Moran, el însuși un om timid, crede că „ceea ce susține timiditatea multor oameni e acea parte încrezută din noi care consideră conversațiile sociale un ritual gol de sens, o simplă umplere a unei tăceri jenante". Vorbește și despre „acea prea mare încredere în sine care poate afecta oamenii timizi, simțul că scapă de ipocrizia și eschivările vieții sociale".[7] Oamenii timizi, ca toți ceilalți, își doresc legături umane și să fie parte a unei comunități; când suferința de a nu aparține devine de nesuportat, se pot refugia în aroganță și dispreț pentru lumea care îi exclude.

Adolescenții neconvenționali respinși de semenii lor se refugiază uneori în superioritate și dispreț, considerându-i pe cei populari pițipoance sau proști. Precum clientul meu Noah, bărbații gay care se simt outsideri își exprimă uneori disprețul pentru lumea heterosexuală (reproducătorii) care îi exclude. Mulți oameni găsesc modalități de a minimiza importanța persoanelor care îi fac să se simtă inferiori, cu epitete batjocoritoare ca „intelectuali cu capul ascuțit" și „scursuri corporatiste".

Vulpea disprețuitoare a lui Esop care își scoate din minte strugurii la care nu poate ajunge spunându-și că

sunt acri poate fi oricare dintre noi la un anumit moment. Indiferența și disprețul ne ajută să evităm rușinea când ne simțim excluși, inferiori, nedoriți sau mai puțin încununați de succes decât am vrea.

Promiscuitate, droguri și alcool

Precum clientul meu Noah, unii bărbați și femei preferă deseori aventurile de-o noapte sau sexul ocazional pentru că reduc riscurile rușinii. Asemenea legături impersonale îl lipsesc pe celălalt de statutul emoțional pentru a stârni rușine. Deoarece partenerii de sex anonimi nu ajung să te cunoască, nu te pot judeca pentru defecte. Fără implicare emoțională, nu își vor crea niciodată așteptări pe care să nu le împlinești. Când sexul ocazional devine compulsiv și promiscuu, e de obicei determinat de rușinea fundamentală.

La finalul unei despărțiri dureroase, luptându-se cu sentimentul de respingere (rușine), mulți oameni încearcă să evite o repetare a situației, hotărându-se să nu mai aibă întâlniri sau să se întâlnească cu mai multe persoane, fără a căuta o altă relație stabilă. Probabil că ai prieteni care, luni întregi după ce ultima lor relație s-a încheiat prost, ți-au spus că „nu caută" sau poate chiar tu ai trecut prin așa ceva. Asemenea măsuri de autoapărare sunt normale și de înțeles, atâta vreme cât nu devin un mod de viață permanent. Evitarea rușinii ca strategie temporară are adesea sens, dar poate duce la singurătate, izolare și un sentiment al rușinii mai profund când devine înrădăcinat.

Alcoolul și drogurile recreaționale reduc adesea inhibițiile sociale, adică, cu alte cuvinte, fac posibilitatea rușinii mai suportabilă. Gazdele unei petreceri vor asigura alcool pentru a-și relaxa invitații, pentru a-i elibera de

timiditatea pe care o simt, firesc, în prezența străinilor. Așa cum a remarcat Donald Nathanson, „una dintre acțiunile de bază ale alcoolului este să ne elibereze din lanțurile rușinii“.[8] Un pahar de vin sau un cocktail la sfârșitul zilei ne pot ajuta să trecem peste o știrbire a stimei de sine, și drogurile recreaționale pot servi aceluiași scop.

Când evitarea rușinii devine obiectivul cel mai important al unei persoane, ca în cazul lui Noah, poate face exces de alcool sau droguri ca metodă permanentă de a face față rușinii. Când rușinea ne afectează la nivelul cel mai profund, ajungem rapid să ne bazăm pe acele droguri pentru o ușurare continuă. Se formează un cerc vicios: recurgem la drogul pe care îl alegem pentru a scăpa de rușine, adesea folosind mai mult decât am intenționat; odată ce trece efectul, simțim și mai multă rușine pentru că ne-am înșelat propriile așteptări. Deoarece rușinea amplificată e insuportabil de dureroasă, revenim la drog pentru eliberare.

Alcoolicii numesc această dinamică „cușca veveriței“ deoarece folosirea alcoolului pentru eliberare duce la rușine și la o nouă nevoie de alcool, care produce mai multă rușine, și tot așa. John Bradshaw, autorul cărții *Healing the Shame That Binds You*, a scris pe larg despre relația dintre rușine și diferitele forme de adicție; el crede că rușinea afectează pe oricine are un comportament compulsiv sau adictiv. În acest grup include dependenții de jocuri de noroc, de muncă, sex și pe cei care se confruntă cu o tulburare alimentară. Cei mai mulți dintre noi avem niște mâncăruri de consolare la care apelăm ca formă ocazională de alinare, o reacție normală și aproape universală la suferință și dezamăgire. Când utilizarea mâncării ca metodă de consolare devine cronică, dorința de a evita și atenua rușinea joacă de obicei un rol.

Mulți oameni recurg ocazional la mâncare, droguri sau alcool pentru a scăpa de rușine dacă au suferit o cădere

cum ar fi pierderea unei slujbe (Așteptare Neîmplinită) sau au fost respinși (Iubire Neîmpărtășită, Excludere). Numim uneori aceasta înecarea amarului sau înghițirea sentimentelor.

Nimic nu este inerent patologic într-un astfel de comportament, cu condiția să fie o măsură temporară pentru a evita rușinea, dar în final să o înfruntăm. Numai când evitarea rușinii prin abuz de substanțe devine cronică, precum la Dean și Noah, reprezintă un motiv de profundă îngrijorare.

Secrete și minciuni nevinovate

Așa cum au observat mulți cercetători ai rușinii, „noțiunea de *ascundere* este intrinsecă și inseparabilă de conceptul de rușine“.[9] Poate cea mai evidentă și mai frecventă strategie de evitare a rușinii este păstrarea secretelor, ascunderea adevărului de alți oameni care ne-ar putea judeca sau respinge. Pentru că rușinea apare din Expunerea Nedorită, o putem evita asigurându-ne că adevărul nu va ieși niciodată la iveală.

Poate ai avut o conversație precum cea de mai jos:

— Ți-ai adus aminte să schimbi programarea la doctor?

— A fost foarte aglomerat azi la birou. Sun mâine dimineață, la prima oră.

În realitate, poate că pur și simplu ai uitat că promiseseși să suni la cabinetul doctorului, dar pentru că îți e jenă să recunoști, născocești o minciună nevinovată despre ziua ocupată de la birou. Răspunsul tău sugerează că sarcinile de îndeplinit te-au împiedicat să te ții de promisiune.

Uneori evităm să recunoaștem rușinea chiar și față de noi înșine, concentrându-ne în schimb pe dezamăgirea

sau disprețul pe care ne imaginăm că altcineva le-ar putea simți dacă ne-ar ști secretul. Poate considerăm că acea persoană este foarte dură sau critică (și poate chiar e adevărat). Un truc psihologic, mutând centrul atenției de la Așteptarea *noastră* Neîmplinită la natura *ei* critică, ne ajută să evităm confruntarea directă cu rușinea noastră.

Imaginează-ți că discuția despre programarea la medic continuă, și partenerul tău oftează exasperat.

— Programarea e peste două zile. Vrei să mă ocup eu?

— Ți-am spus: a fost o zi groaznică la muncă. Scutește-mă!

Când ne concentrăm pe cealaltă persoană, în special când începem s-o învinovățim pentru un defect de caracter în loc să ne asumăm propriile greșeli, schimbăm simpla evitare a rușinii în negarea existenței ei. Mă ocup de strategiile de negare a rușinii în secțiunea următoare.

A se vedea exercițiul 4 de la Anexa 2

Negarea rușinii

unsprezece

Sinele fals idealizat

Adorabil.

Folosesc adesea acest cuvânt pentru a-i caracteriza pe acei clienți care, din motive uneori dificil de descris, inspiră sentimente de puternică afecțiune. Privind în urmă la cariera mea, cred că succesul cel mai mare l-am avut ajutând acei clienți pe care îi consider adorabili, mai ales când e clar că părinții lor nu au același sentiment. Când părinții nu reușesc să găsească bucurie într-un copil, chiar dacă nu sunt abuzivi sau neglijenți, apar sentimente de rușine care pot dura toată viața. Psihoterapia ajută cel mai mult când înțelegerea se creează într-o relație în care clientul simte afecțiunea terapeutului, chiar dacă nu e întotdeauna rostită.

Anna mi s-a părut adorabilă de când am început să lucrăm împreună. Avea în jur de treizeci și cinci de ani și locuia în Houston; a apelat la mine pentru ajutor cu „probleme de depresie și stimă de sine“. La prima ședință a părut preocupată de impresia mea despre ea, întrebând frecvent dacă un comentariu pe care îl făcuse mi se părea stupid. S-a întrebat dacă nu cumva se autocompătimea și trebuia doar să se adune. Credea că pare antipatică și întotdeauna simțise asta. Uneori suferința evidentă a unui client mă face să îl îndrăgesc și îmi inspiră dorința de a-l ajuta.

Anna era așezată în fața laptopului, în biroul ei, și părea să fie înaltă, cu pomeți pronunțați, o față îngustă

și păr castaniu-roșcat strâns spre spate într-un mod care îi dădea o înfățișare puțin demodată. Avea o postură foarte corectă, cu spatele drept, cum cei mai mulți oameni nu reușesc în mod natural. Deși era născută și crescută în Texas, vorbirea nu avea pic de tărăgănare. Mai târziu mi-a spus că a tras din greu în timpul facultății (urmase Colegiul Bryn Mawr din Pennsylvania) pentru a-și schimba felul de a vorbi și a scăpa de accentul nativ. Fără să pară afectată, lăsa impresia de rafinament și bună educație. În același timp, nu părea în largul ei în timpul ședințelor și îi era greu să mențină contactul vizual.

Anna suferea din cauza unui Supraeu sever care îi găsea tot timpul numai greșeli și o făcea să se disprețuiască pe sine. Sentimentul de înșelătorie o chinuia, lucru care li se întâmplă adesea oamenilor care se confruntă cu rușinea. Era avocat specializat în succesiuni și își făcea griji că partenerii și colegii nu o plac, din motive pe care se străduia să le explice.

— Poate pentru că nu am simțul umorului? a fost o idee. Sau poate pentru că sunt atât de rigidă? Nu știu de ce.

În ciuda afirmației că e lipsită de simțul umorului, Anna era spirituală și făcea adesea observații caustice, cel mai frecvent adresate chiar ei. Interfața video pe care o folosesc arată interlocutorul pe tot ecranul, cu o casetă în colțul de jos unde e imaginea ta. Câteodată se concentra brusc pe propria imagine și făcea un comentariu sarcastic:

— Doamne, bluza asta. Parcă sunt bunica.

Uneori își descria colegii, dovedind o percepție ascuțită și neiertătoare, folosind epitete inventate de ea: „șarpele", „Uriah Heep", „un Brad Pitt ratat". Mi-am dat seama că numai prietenii apropiați și familia îi cunoșteau această latură acidă.

Timp de luni întregi înainte de a începe terapia, se simțise profund deprimată, deși, după cum s-a exprimat, nu își permisese să se lase în voia sentimentului.

Își făcea griji că e o povară pentru soțul ei și se mustra aspru că e o mamă groaznică pentru băiețelul lor — prea nerăbdătoare, prea absorbită de ea însăși, cu toleranță scăzută pentru nevoile lui sau urcușurile și coborâșurile emoționale. Medicul ei curant îi prescrisese antidepresive, dar Anna nu putea suporta efectele secundare, mai ales kilogramele în plus, care o făceau să se simtă dezgustată de propriul corp.

În primele noastre ședințe, Anna a simțit oarecare alinare când i-am atras atenția asupra modului brutal în care se purta cu ea însăși. Clienți ca Anna, care și-au petrecut toată viața criticându-se, nu recunosc întotdeauna cât de rău se comportă cu ei înșiși. Așa cum i-am spus Annei, „E ca aerul pe care îl respiri, atât de prezent pretutindeni, încât nici măcar nu îl observi". Primele ședințe s-au concentrat pe ajutorul dat pentru ca ea să devină mai conștientă de dispreț și autocritică și să înceapă să se apere.

Majoritatea psihoterapeuților psihodinamici sunt familiarizați cu această fază a tratamentului. La începuturile carierei mele, m-am axat pe acest tip de perfecționism sălbatic fără a înțelege pe deplin rușinea inconștientă din spatele lui. Peste ani, am învățat că sentimentul insuportabil de inadecvare și lipsă de merit, înrădăcinat în copilărie, e la baza așteptărilor de a te conforma unei imagini de sine ideale. Când rușinea fundamentală se instalează în copilărie, uneori oamenii se refugiază într-un sine idealizat, menit să ascundă și să contrazică sentimentul traumei.

Această dinamică stă la baza narcisismului. Bărbații și femeile care întruchipează cu cel mai mare succes sinele fals idealizat îl apără de obicei prin aroganță, dispreț și sentimente de superioritate; adesea învinovățesc alte persoane pentru propriile greșeli, susținându-și statutul de câștigători pe seama rataților pe care îi disprețuiesc. Acești indivizi narcisiști rareori recurg la psihanaliză, deși analizez un astfel de client în capitolul 12.

În schimb, Anna suferea de depresie și probleme de stimă de sine pentru că, în viziunea ei, era permanent sub așteptări. Considera că ceilalți membri ai familiei — părinții și fratele mai mare, Aidan — atinseseră un nivel de succes și realizare pe care ea nu îl putea egala. Deși recent devenise partener la o firmă de avocatură, unde se specializase în administrarea patrimoniului, se considera o ratată, o dezamăgire pentru părinții ei, un copil șters, fără nimic special. Concura în secret cu Aidan, lumina ochilor părinților, dar simțea că e o întrecere pe care nu o va putea câștiga niciodată.

Copil fiind, luase lecții de balet, studiase vioara și învățase franceza de la bone. Aveam impresia clară că părinții Annei își pregătiseră copiii să întruchipeze un ideal de sofisticare pe care doar Aidan (aparent) îl atinsese. Anna a renunțat la balet la începutul adolescenței și, nu la mult timp după aceea, și-a dat demisia din orchestra de tineret în care fusese concert-maistru. Părinții făcuseră niște comentarii seci de încurajare, că era „alegerea ei" dacă voia să renunțe, dar Anna știa că o dezaprobaseră. De atunci, uitase aproape toată franceza pe care o învățase.

În mod evident, Anna ducea o viață destul de lipsită de bucurie. Îi plăcea când petrecea timp cu fiul ei și de obicei plângea când se întâmpla, pentru că se simțea atât de ușurată să aibă sentimente materne normale. Iubea muzica, dar rar își găsea timp să asculte. Singurul loc unde se simțea liniștită, neîmpovărată de așteptări și de sentimentul eșecului era studioul de yoga. Anna mi s-a părut extrem de departe de genul New Age, dar era pasionată de yoga. Adesea se simțea egoistă și vinovată din cauza asta, dar își făcea timp pentru cursuri de două ori pe săptămână, de obicei dimineața, înainte de a merge la birou.

La începutul carierei, tatăl Annei lucrase ca avocat de drept comercial pe Wall Street, apoi se angajase la unul dintre clienții firmei sale și se mutase la Houston, unde era sediul. În cele din urmă, ajunsese vicepreședinte și, potrivit Annei, câștiga aproape un milion de dolari anual. Mama ei moștenise averea familiei și nu lucra. Conducea diverse consilii legate de muzica clasică și balet, se dedica unor organizații caritabile cunoscute și gestiona viața socială ocupată. Aveau o a doua locuință în New York, călătoreau mult în condiții de lux și cunoșteau multe persoane importante, atât local, cât și în Manhattan.

— Pari să îți venerezi părinții, i-am spus.

— Sunt atât de fascinanți! Spre deosebire de banala de mine, cu slujba mea plictisitoare. Administrarea patrimoniului! Nu vă entuziasmați așa tare!

Fratele ei, Aidan, era bancher de investiții și trăia la Paris împreună cu soția franțuzoaică, Liliane, care era „spectaculos de frumoasă“, avea un master în literatură comparată de la Sorbona și vorbea fluent patru limbi străine. Aidan și Liliane aveau un stil de viață opulent, cu un apartament spațios în Arondismentul 16 și o locuință de vară aproape de Nisa. Părinții mergeau des în Franța și călătoriseră prin toată Europa împreună cu Aidan și Liliane, care nu aveau copii. Anna și Dan, soțul ei, locuiau în același oraș cu părinții, dar se întâlneau rar.

— Sunt drăguți cu Dan, dar îl consideră plictisitor, mi-a spus Anna. Ar fi vrut să mă căsătoresc cu Seth.

Anna îl întâlnise pe Seth în facultate și ieșise cu el, cu întreruperi, timp de câțiva ani, când făcea cursurile de drept pe Coasta de Est. Rar își prezenta prietenii părinților, temându-se de dezaprobarea lor; când în cele din urmă a zburat cu Seth la Houston pentru o vizită, și-a

făcut griji pentru impresia pe care o va face și l-a sfătuit cum să se poarte, ce subiecte de discuție să evite și care erau părerile care l-ar face să le intre în grații. A reușit, întrecându-i așteptările.

— L-au plăcut mai mult decât pe mine, a zis Anna. Când au aflat că își vânduse romanul, au fost foarte încântați. Parcă îl publica Knopf, nu o mică editură! Crede-mă, am primit niște bile albe în ziua aia. Poate că eram o dezamăgire, dar măcar aveam gusturi bune la prieteni. Vraja lui mă făcea mai puțin banală.

Tema extravaganței și banalității apărea des în terapie. Anna — copilul șters, obișnuit și, deci, imposibil de iubit. Aidan, Liliane și chiar Seth — cei fascinanți, care meritau toată atenția și laudele.

În cei câțiva ani în care au fost un cuplu, Anna s-a simțit din ce în ce mai mult în competiție cu Seth, deoarece (credea ea) părinții ei îl considerau mai interesant. Când cartea lui a fost publicată, au găzduit un eveniment în Houston pentru cercul lor social extins. În timpul vizitelor la părinți, Anna întâlnea vechi prieteni de familie care invariabil îi spuneau că auziseră „atât de multe" despre cartea lui Seth și uneori chiar o citiseră. Dacă o însoțea în acele vizite, greșea adesea și îl numea Aidan, rivalul la afecțiunea părinților. De obicei, se întorcea la New York simțindu-se furioasă și deprimată.

Seth o fi fost un tânăr scriitor promițător, dar era un prieten groaznic. Încântător, dar preocupat exclusiv de el însuși, uneori necredincios, instabil financiar. Sexul, mi-a spus ea, era extraordinar. Pasionat, inventiv, fără inhibiții. Dar Seth putea fi irascibil și era predispus la episoade de depresie care durau săptămâni, perioadă în care viața sexuală era inexistentă. Una dintre alegerile sănătoase ale Annei fusese să îl părăsească pe Seth, să se mute din New York și, în final, să găsească un partener mai stabil cu care să se căsătorească.

Dan preda engleza la liceu. Potrivit Annei, singurul lucru ieșit din comun pe care îl făcuse vreodată fusese să lucreze în Maroc doi ani, când era în Peace Corps. Liberal convins, era interesat de multe probleme, în special sărăcia și accesul copiilor la educație. Mi se părea evident că Dan își iubește soția și copilul. Participa la sarcinile domestice și se ocupa de gătit și îngrijirea copilului mai mult decât Anna, care avea un program de lucru mai lung. Nu îl deranja să spele rufele, ceva ce Anna refuza să facă pentru că o simțea ca pe un eșec. Voia să trimită rufele la curățătorie, așa cum făcuseră întotdeauna părinții ei, dar Dan insista că ar arunca banii pe fereastră.

În timp ce partea mai sănătoasă a Annei aprecia stabilitatea lui Dan, o altă parte a ei, în acord cu părinții, îl disprețuia. Deși nu își rostea niciodată cu voce tare părerile, adesea râdea de el în gând — lipsa de stil, kilogramele în plus, slujba fără strălucire. Îi era rușine și de viața lor sexuală. De la nașterea fiului lor, amândoi ocupați, sexul devenise un eveniment rar. Chiar și la început, viața lor sexuală fusese lipsită de pasiunea sexului cu Seth.

Să-și petreacă timpul cu părinții ei o făcea să se simtă și mai rău în privința căsniciei. Arătând încă bine la șaizeci și de ani, evident atrași unul de altul după atâția ani împreună, mama și tatăl ei întruchipau tot ceea ce ea și Dan nu erau.

După ce am ascultat-o povestind detaliat despre părinții ei fabuloși și căsnicia lor extraordinară, i-am spus la un moment dat:

— Am auzit că sexul în Olimp e grozav. Aici, pe Pământ, suntem atât de plictisitori!

A râs, dar nu a fost deloc ușurată. Suferea profund la gândul imaginii părinților ideali care duc o viață ideală, în timp ce ea se târăște în mediocritate. De atunci, ca un fel de cod, vorbeam de Olimpieni versus muritorii obișnuiți.

— Nici măcar nu le place copilul meu! a strigat Anna. Nu se presupune că bunicii își adoră nepoții? De fiecare dată când o rog pe mama să stea cu Nick, ia prânzul cu un editorialist sau se duc la vreo gală de la care nu pot lipsi. Aproape întotdeauna au o scuză bună ca să nu vină la petrecerile de ziua de naștere.

— Copiii sunt atât de nesofisticați! am spus eu. Uneori, aceste descrieri ale părinților ei îmi activau latura sarcastică. Are doar doi ani. Așteaptă să mai crească, poate că atunci părinții tăi vor fi interesați. Dacă nu e prea plictisitor.

Spre deosebire de toți ceilalți, părinții Annei își numeau întotdeauna nepotul Nicholas.

Părinții ei nu uitau niciodată o zi de naștere, iar de Crăciun ofereau cadouri alese cu grijă. Au plătit pentru grădinița lui Nick când Dan și Anna nu și-o puteau permite. În ciuda lipsurilor emoționale în relația cu Anna, dădeau impresia că sunt niște oameni fascinanți: atenți, cultivați, excelenți parteneri de discuție, atâta vreme cât nu le cereai prea mult. Am cunoscut alți oameni ca părinții Annei, încântători la nivel social, dar care sunt niște părinți groaznici. În mare parte, Anna își datora spiritul și cunoașterea atmosferei cultivate în care crescuse.

O vacanță în familie

În primul an, am făcut progrese constante, ajutând-o să înțeleagă cum „Anna-cea-ideală", persoana care ar fi trebuit să fie, îi măcina stima de sine și îi sabota relațiile. În timp, a învățat să aprecieze realul în locul idealului, suferind căderi periodice, când petrecea timp cu mama și tatăl ei. Nu prea am avut succes încercând să modific această viziune a părinților ei ca fiind perfecți.

Anna a apărut la una dintre ședințe arătând atât entuziasmată, cât și iritată:

— Mergem în Franța! mi-a spus.

Ar fi prima vacanță adevărată în ani de zile. Deoarece Dan nu câștiga mult ca profesor și aveau copil mic, călătoriile în afara țării păruseră imposibile. Acum, părinții se oferiseră să plătească biletele de avion pentru toți trei pentru Nisa, unde urmau să petreacă o săptămână la vila lui Aidan și Liliane, întreaga familie reunită pentru prima oară, după mulți ani.

— Nu e incredibil!? a întrebat Anna.

Părea mai agitată decât o văzusem de ceva vreme, spatele mai drept decât de obicei, umerii ridicați și încordați. Zâmbetul ei entuziasmat părea forțat.

— Mie mi se pare un coșmar, am spus. O săptămână întreagă cu Olimpienii, Aidan Magnificul și Liliane Poliglota. Și nu discutam că tu și Dan ar trebui să petreceți niște timp împreună, doar voi? Nu mi-ai spus chiar recent că vrei să te odihnești?

Anna s-a relaxat vizibil, dar zâmbetul i-a dispărut. Îi era greu să renunțe la imaginea vacanței lor minunate în sudul Franței.

— Voiam s-o rog pe Liliane să ne acorde lui Dan și mie o noapte doar a noastră. Mi-a trimis un program cu tot felul de activități pe care le putem face cu Nick. Cred că înțelege cât de important e să-l ținem ocupat. Și ar fi doar o noapte. Sunt sigură ca nu ar deranja-o.

Celor mai mulți le-ar fi greu să refuze o vacanță cu toate cheltuielile plătite în sudul Franței. Observațiile mele, că s-ar putea expune unui mediu toxic, au avut prea puțin efect. La ultima ședință înainte de plecare, părea foarte entuziasmată și distantă, ca și cum fugea de tot ceea ce învățase despre ea și despre dinamica familiei ei. Ne-am văzut într-o joi după-amiază și zborul era în acea noapte. Nu eram programați să ne întâlnim pentru aproape două săptămâni.

Marți, la doar cinci zile de la ultima ședință, am primit un e-mail de la Anna, întrebându-mă dacă am putea

programa o ședință cât mai repede posibil, chiar în acea zi, spera ea. Mi-a spus că va aranja cumva lucrurile oricând aș fi disponibil, în ciuda diferenței de fus orar. Era clar că se simțea disperată. Am găsit un interval în acea după-amiază, ceea ce însemna că urma să se conecteze din Franța la miezul nopții.

Când a apărut pe ecran la ora stabilită, părea mai tulburată decât o văzusem vreodată. Extenuată, cu o privire goală, chinuită. Se vedea că plânsese și avea ochii roșii.

— Arăți de parcă ai fost în iad, i-am zis. A izbucnit în lacrimi.

Din momentul în care ajunseseră la Nisa, totul mersese prost. Părinții ei îi promiseseră că îi vor întâmpina la aeroport, dar când au ieșit și s-a uitat nerăbdătoare la cei care așteptau, Anna nu i-a văzut. După zborul lung, Nick era extenuat și agitat. În ciuda eforturilor lui Dan de a aranja acoperire internațională înainte de a pleca din Houston, niciunul dintre ei nu putea telefona. Anna s-a răstit la Nick și i-a spus să tacă într-o șoaptă șuierată, plină de furie. Și-a învinovățit soțul că nu avusese grijă de acoperirea internațională, așa cum ar fi trebuit. Simțea că fierbe de oboseală, rușine și furie.

Într-un final, Dan a primit un SMS de la tatăl Annei pe telefonul lui care, nu se știe de ce, se conectase la operatorul local pentru servicii de date, dar nu și de voce.

Prânz lung! Luați un taxi și vă dăm banii.

Anna s-a simțit rănită, uitată și lăsată pe dinafară, sentimente care doar s-au adâncit în următoarele zile. Părinții ei ajunseseră în Franța cu o săptămână în urmă, petrecuseră câteva zile la Paris și de atunci stăteau cu Aidan și Liliane, distrându-se „de minune“ — cine la restaurantul preferat din Nisa, o vizită la Cannes pentru festivalul de muzică, o excursie la Vaucluse, incluzând prânzul la un restaurant care primise recent prima stea Michelin. Anna simțea că părinții ei, fratele și cumnata aveau o relație

apropiată, împărtășind interese care o excludeau pe ea și restul familiei.

— Mă simt așa o ratată, mi-a spus, sunând înverșunată și plină de resentimente. Încercarea de a face programul în funcție de somnul de după-masă al lui Nick — scuză-mă, *la sieste de Nicholas* — încurcă așa de tare pe toată lumea. Apropos, tot timpul vorbesc în franceză, sau trec de la franceză la engleză și invers. Când sugerez o ieșire pentru toată lumea, unul dintre lucrurile de pe lista trimisă de Liliane, nimeni nu vrea să meargă. Mama, foarte drăguță, spune:

— Mergeți voi, nu ne lăsa să vă reținem.

Nimeni nu ne întreabă nimic, nimeni nu vrea să se joace cu Nick. Îmi doresc să nu fi venit.

Mi-a părut rău pentru Anna. Nimănui nu îi place să audă „Ți-am zis eu", așa că, desigur, nu am spus-o.

— Și fii atent la asta, a continuat. Când erau la Paris, au luat cina cu Seth! Noua lui carte apare în franceză, și probabil era într-un tur promoțional. Nu au spus-o, dar știu ce gândeau: „Ar fi trebuit să te măriți cu Seth. Asta ar fi putut fi viața ta — în Paris, pentru lansarea noului *roman* al soțului tău. *Quel dommage*!"

Anna nu obișnuia să-și presare replicile cu expresii franțuzești; folosirea lor părea cumva sarcastică, dar și un efort de a se integra în banda bilingvă care o excludea.

Evenimentul care o determinase să-mi trimită e-mailul se petrecuse mai devreme în acea dimineață, când coborâse ușor și auzise o discuție a celorlalți în bucătărie. Anna nu mi-a spus exact, dar era clar că se apropiase de bucătărie pe tăcute, cu intenția de a trage cu urechea. Cele mai negre temeri îi fuseseră confirmate. Cu voci coborâte, Aidan și Liliane, mama și tatăl ei discutau defectele Annei ca părinte.

— Parcă n-a mai avut nimeni copii.

— De ce îi satisface orice moft?

— Oricum, săracul Dan muncește cel mai mult, așa că de ce pare atât de stresată?

— E clar că maternitatea nu i se potrivește.

Să te auzi discutat în termeni atât de puțin avantajoși poate fi umilitor pentru oricine. Anna a simțit șocul ca pe o rană fizică. A și înfuriat-o. A intrat în bucătărie și s-a uitat urât de la unul la altul.

— Vorbiți despre mine, a spus.

Cum era de așteptat, niciunul nu a arătat nici cea mai mică urmă de regret. Anna nu își putea aminti exact cum o făcuseră, dar răsturnaseră rapid situația, ca și cum ar fi fost vina ei. Înțelesese greșit. Nu ar trebui să fie atât de sensibilă. De ce ascultase la ușă ca un spion nenorocit? Amuțită de durere și mânie, Anna a ieșit din bucătărie și s-a retras în dormitor tot restul zilei. Până la urmă, mă contactase pe e-mail.

Ne-am petrecut restul timpului creând măsuri de autoapărare. Am subliniat cât de important era ca ea, soțul și copilul să se protejeze de dispreț. În douăzeci și patru de ore, deși nu prea își permiteau, Anna și Dan au găsit un hotel în Nisa și și-au petrecut restul vacanței singuri.

Anna-cea-obișnuită

Nisa a fost un eveniment esențial care a confirmat înțelegerea dobândită în cadrul terapiei și care i-a oferit Annei impulsul pentru a face schimbări mai mari. Glorificarea părinților și fratelui continuase în ciuda numeroaselor interpretări privind efectul ei toxic asupra stimei de sine, dar acea vacanță dezastruoasă a început să slăbească strânsoarea în care idealizarea îi ținuse psihicul. Înapoi în Houston, s-a distanțat de părinții ei și s-a apropiat de Dan. A început să îi aprecieze calitățile de persoană cu

picioarele pe pământ mai mult decât o făcuse până atunci. A început să se concentreze pe ceea ce era cu adevărat important în viața ei, mai degrabă decât să se lupte și să piardă bătălia pentru a deveni Anna-cea-ideală.

Pe măsură ce Nick a crescut, Annei i-a fost mai ușor să fie părinte. Am văzut adesea cum părinții copleșiți de bebeluși și copilași se simt mai competenți când copiii cresc, descoperind o nouă plăcere, dar și ușurare în niște sentimente mai normale pentru copiii lor. Foarte adevărat în cazul Annei. Când ideile critice și sofisticate ale părinților ei și-au pierdut din importanță, a devenit mai îngăduitoare și tolerantă față de comportamentul copilăresc al lui Nick.

A devenit și din ce în ce mai conștientă că își ura slujba. În trecut, Anna se hotărâse să meargă pe urmele tatălui și să devină avocat, sperând în aprobarea lui, dar apoi alesese să se specializeze într-o arie juridică pe care acesta o disprețuia. Ea nu disprețuia administrarea patrimoniului, dar o considera monotonă și foarte procedurală, axată pe conformitatea cu un cod juridic obscur și plictisitor. În timp, și-a dat seama că aprecia aspectele interpersonale ale slujbei ei — întâlnirile cu clienții, ajutorul oferit acestora pentru a-și evalua țelurile, să asiste la resentimentele și războaiele familiale care adesea le motivau alegerile. Nu era suficient.

După câțiva ani în terapie, Anna s-a hotărât să renunțe la avocatură, să facă un curs de instructor de yoga și, în cele din urmă, să-și deschidă propriul studio. Dan a sprijinit-o în alegerea ei, dar restul familiei a considerat că își pierduse mințile. Iubea noua ei muncă. Dovedind niște abilități manageriale care au surprins-o, Dan a preluat partea administrativă a afacerii când Anna se chinuia cu asta. Împreună au deschis un al doilea, apoi al treilea studio de yoga în zona Houston. În final, Dan a renunțat la predat pentru a se ocupa full time de „imperiul yoga“ în creștere.

În timpul unei opriri în Houston ca parte a unui tur de promovare a cărților sale, Seth a contactat-o pe Anna și s-au întâlnit la o cafea. Nu îl văzuse de câțiva ani și, după cum s-a exprimat ea, Seth „se dusese dracului". Divorțat pentru a doua oară, având probleme cu alcoolul și depresia, și-a mărturisit necazurile Annei și a vărsat câteva lacrimi de autocompătimire. Deși i-a părut rău pentru el, a recunoscut că simțea un fel de plăcere ușurată. Dacă s-ar fi căsătorit cu Seth, așa cum își doriseră părinții ei, propria ei viață ar fi putut face parte din dezastrul pe care el îl lăsa în urmă.

Ar fi o greșeală să spunem că Anna nu a mai suferit niciodată de rușine și de ură de sine. Ori de câte ori auzea de aventurile extraordinare ale părinților ei, sau de cea mai recentă realizare a lui Aidan, putea pierde cu ușurință legătura cu ceea ce era important pentru ea. Poate se lăsa pradă sentimentului că nu reușise în viață, văzându-se din nou plictisitoare și nerealizată în comparație cu Olimpienii. Acea voce dură, autocritică, nu a dispărut niciodată complet.

Până la urmă, se salva din disperare, uneori cu ajutorul lui Dan. Recupera simțul bucuriei în munca ei și, din nou, simțea mândrie pentru ceea ce ea și soțul ei realizaseră împreună. Deși Anna-cea-ideală continua să-și arunce umbra asupra vieții ei, învățase să aprecieze că se simțea mult mai bine să fie Anna-cea-obișnuită, cea banală, de aici de pe Pământ, la fel cu toți ceilalți muritori imperfecți.

doisprezece

Superioritate și dispreț

Când terapeuții își prezintă cazurile în revistele de specialitate colegilor sau în cărți ca aceasta, destinate unui public mai larg, de obicei descriu poveștile de succes, prezentându-și activitatea în cea mai bună lumină. Desigur, terapia adesea nu-și atinge scopul, mai des decât ne place să recunoaștem. Uneori nu reușim să creăm o legătură emoțională cu clienții noștri sau limitele înțelegerii noastre ne împiedică să-i ajutăm. Câteodată facem greșeli grave. Și uneori defensiva clientului dă peste cap înțelegerea și sprijinul emoțional pe care le oferim.

Cazul pe care îl descriu în acest capitol reflectă, cred, toate acele eșecuri. În același timp, ilustrează provocările aduse de lucrul cu clienții care neagă vehement rușinea. Nu l-am considerat niciodată pe Caleb adorabil, așa cum s-a întâmplat cu Anna (capitolul 11). Aroganța și disprețul lui erau uneori descurajante, și își respingea cu atâta tărie propria vulnerabilitate, încât am făcut eforturi să mă conectez cu el la un nivel mai profund. Prin urmare, interveneam uneori prea devreme sau făceam interpretări care erau prea încrezătoare, influențate probabil de propria dorință de a contracara deprecierea lui pentru mine. La acel moment al carierei, nu înțelegeam cum rușinea fundamentală determină defensiva narcisistă.

Am fost pregătit în școala relațiilor de obiect din cadrul abordării psihanalitice, care consideră că majoritatea

problemelor de sănătate mentală își au originea în relația de început mamă-copil. Se axează în principal pe sentimentul neajutorării și dependenței de altă persoană pentru tot ceea ce îți trebuie. Îngrijitorii „suficient de buni" inspiră încrederea că, atunci când ai nevoie de alți oameni, te poți baza că îți vor da ceea ce îți trebuie, măcar în cea mai mare parte a timpului. Când acea experiență timpurie de nevoie și dependență este una foarte proastă, totuși, potrivit teoriei relațiilor de obiect, vei dezvolta modalități de apărare împotriva conștientizării unei astfel de nevoi.

Negare: *Nu am nevoie de nimeni.*

Proiecție: *Tu ești cel care are nevoie, nu eu.*

Te poți refugia într-o fantezie grandioasă că ai tot ceea ce îți trebuie în tine sau poți încerca să preiei și să arăți controlul asupra celor de care depinzi ca să nu trebuiască să te simți neajutorat.

În activitatea mea de azi mă concentrez mai puțin pe defensiva împotriva nevoii și mai mult pe defensiva împotriva rușinii care stă la baza narcisismului. Apărarea narcisistă reflectă o negare completă a faptului că persoana respectivă are vreun motiv să simtă rușinea. Nu apare dintr-o alegere conștientă, ci din respingerea inconștientă și dintotdeauna a unui sine simțit ca „defect", urât, inferior și nedemn de iubire. Personalitatea arogantă, de tip „sunt mai bun decât tine", pe care narcisistul o prezintă lumii maschează rușinea, ascunzând-o de el însuși și de oricine altcineva. Spre deosebire de rușinea experimentată de clienții pe care i-am discutat în capitolele anterioare, rușinea lui Caleb era aproape în întregime invizibilă.

Caleb, care se apropia de treizeci de ani, era terapeut în pregătire, lucrând la o clinică comunitară de sănătate mentală pe ai cărei stagiari îi supervizam ocazional. Deși terapia personală nu era o cerință pentru diplomă sau stagiatură, clinica recomanda puternic studenților să facă terapie. Pentru terapeuții începători, primele întâlniri

cu clienți stârnesc de obicei atâtea sentimente puternice, legate de propriile confruntări emoționale, încât terapia ar trebui să fie obligatorie pentru oricine intră în domeniu. Înainte de a lucra cu mine, Caleb nu fusese niciodată la un terapeut. Când directoarea clinicii i-a sugerat să facă terapie, a refuzat multe luni și a fost de acord numai când ea a insistat.

Într-o discuție particulară înainte de a suna Caleb, directoarea mi-a spus că toți ceilalți stagiari de la clinică îl displăceau. În timpul ședințelor și la supervizarea de grup, avea o atitudine condescendentă față de colegii lui, le critica activitatea și încerca permanent să-și demonstreze înțelegerea superioară. În supervizarea de grup și individuală, stagiarii pregătiți în psihanaliza psihodinamică prezintă relatări foarte detaliate ale ședințelor lor, pe care de obicei le-au transcris din memorie, mai degrabă decât din înregistrări audio. Când alți stagiari din grupul lui își citeau notițele, Caleb sublinia adesea ce credea că le scăpase și le spunea ce credea el că ar fi trebuit să zică — și nu într-un mod care ar fi putut fi considerat constructiv. Concura cu supervizorul grupului pentru vizibilitate. După numeroase plângeri de la alți stagiari, ca și de la supervizorul de grup, directoarea i-a dat o listă cu câțiva terapeuți pe care i-ar putea contacta.

Niciun terapeut nu vrea să creadă că a fost ales pentru lipsa lui de experiență, desigur; mi-a luat zeci de ani (și niște lecții de modestie) ca să înțeleg că probabil Caleb m-a ales pentru că eram cel mai tânăr terapeut de pe acea listă, fără statutul profesional al celorlalți. Eram cu doar șapte sau opt ani mai mare decât el. Un tânăr foarte competitiv, a ales probabil un terapeut al cărui nivel de experiență îl putea contesta mai ușor și pe care avea șanse să îl învingă. De la începutul activității noastre, dorința lui Caleb de a mă face inutil, cu nimic de valoare de oferit, a fost evidentă.

Cei mai mulți dintre noi ne facem o impresie rapidă pe baza primei întâlniri cu un străin; terapeuții nu sunt diferiți în această privință, chiar dacă suntem mai conștienți de observațiile pe care le facem și ce deducem din ele. Descrierea făcută lui Caleb de directoarea clinicii îmi influențase deja așteptările. Când am deschis ușa către sala de așteptare în acea primă zi, citea o revistă, un exemplar din *The New Republic* pe care îl țineam acolo, împreună cu alte materiale de lectură, pentru clienții mei. Nu și-a ridicat imediat privirea când am deschis ușa, așa cum fac de obicei alți clienți. Cu ochii fixați pe pagină, a ezitat câteva secunde, ca și cum să termine de citit acel paragraf era de o importanță vitală. Când în sfârșit și-a ridicat privirea, a zâmbit ușor.

— Dr. Burgo, a spus, ridicându-se de pe scaun. Într-un fel dificil de descris, modul în care mi-a spus numele a părut condescendent sau ironic.

Înalt și bine clădit, cu umeri largi, Caleb purta pantaloni kaki, o cămașă albă scrobită și o cravată cu linii bleumarin pe un fond roșu aprins. Părul blond tuns foarte scurt îi dădea un aer ușor militar, accentuat de postura dreaptă (fusese în armată, am aflat mai târziu în acea ședință). Avea o ținută impunătoare și ușor intimidantă.

Când a strâns mâna pe care i-am întins-o, de-abia a apucat-o, strângând și lăsând-o imediat. A intrat pe lângă mine în birou, s-a uitat în jur tacticos, de parcă îmi evalua mobilierul și arta de pe pereți, apoi s-a așezat pe scaunul clientului, în fața scaunului meu. Și-a așezat glezna dreaptă peste genunchiul stâng și mi-a aruncat o privire ușor expectativă.

— Spune-mi de ce ești aici, am zis.

Cu o expresie sobră, Caleb a încuviințat.

— Desigur. Dr. Lewis a sugerat că terapia personală m-ar ajuta în activitate.

— Dar tu? Crezi că va fi utilă?

— Sunt dispus să încerc.

Din nou, zâmbetul ușor.

Precum Dean, Caleb nu venise la terapie din proprie voință, cel puțin nu în întregime. Aveam îndoieli similare privind succesul lucrului împreună.

L-am întrebat despre mediul familial. Mi-a răspuns spontan la întrebări, dar cu minimum de detalii, într-o manieră concisă, și de parcă îmi făcea o favoare. Această impresie a devenit clară doar mult mai târziu. Atunci, neavând experiență să gestionez deprecierea subtilă a clienților precum Caleb, m-am simțit nu prea în largul meu, neputând să comunic cu el cu adevărat.

Caleb crescuse în sudul rural, parte a unui clan disfuncțional mare pe care l-a descris cu un dispreț evident. Dependenți de droguri și ratați trăind din ajutorul social — mătuși și unchi, veri, frați — cei mai mulți, șomeri și de neangajat. Adolescente însărcinate, violență domestică și multiple divorțuri erau la ordinea zilei. Era unul din cei cinci copii ai mamei, din câteva mariaje, și întotdeauna se simțise un outsider. Spre deosebire de restul familiei, s-a descurcat bine la școală și în adolescență a participat la programul ROTC (al Corpului de pregătire a ofițerilor în rezervă). A petrecut patru ani în armată și apoi a mers la facultate, cu bursă.

Armata oferă stabilitate și rutină pentru mulți recruți care provin din familii dezorganizate. Uneori le salvează viața. Îi ajută să-și dezvolte mândria prin realizare, recunoaștere, și sentimentul apartenenței la un grup ale cărui valori le respectă și le adoptă. Cred că armata îl salvase pe Caleb de haosul familiei sale, dar pe baza puținelor detalii pe care mi le-a oferit, am înțeles că nu o transformase într-un cămin, așa cum fac mulți recruți. Și în armată se simțise ca un outsider, niciodată capabil pe deplin să aibă sentimentul apartenenței. Nu și-a făcut prieteni apropiați și nu a format legături de durată.

— Dar relații romantice? am întrebat.

Armata, facultatea și acum studiile postuniversitare îi lăsaseră prea puțin timp pentru astfel de legături, mi-a spus, cel puțin până recent. Prietena actuală, Katia, se născuse în Salvador și venise în Statele Unite cu părinții când era copil.

— Lucrează ca administrator, dar serile se duce la școală, a zis Caleb. Nu este mulțumită cu ce face acum. Este ambițioasă. Nu am fi împreună dacă nu ar fi așa.

Cuvintele lui Caleb au stârnit mai multe gânduri, dar nu le-am putut lămuri decât după ce încheiasem ședința. Părea jenat de originea hispanică a Katiei și de slujba pe care în mod clar o considera sub calificarea ei. A justificat-o rapid ca fiind temporară, pentru a fi la același nivel cu un partener care îi împărtășea ambițiile. Pe măsură ce m-am obișnuit cu disprețul și superioritatea lui Caleb, a început să îmi fie milă de Katia. Era evident că o considera inferioară; am bănuit că ambițiile legate de viitorul ei erau ale lui, nu ale ei.

— Cum ai decis să devii terapeut? am întrebat. Părea o alegere de profesie puțin probabilă.

— Întotdeauna am vrut să ajut oamenii, a răspuns el. Nimeni nu m-a ajutat să-mi găsesc drumul. Am făcut-o de unul singur, oricât de nebunesc a fost. Dacă pot face lucrurile mai ușoare pentru alții, e bine.

Plănuia ca în final să lucreze cu copiii din cartierele sărace, mi-a spus; deja începuse să schițeze tipul de program pe care voia să îl creeze. Nu se vedea în rețeaua serviciilor sociale existente, operate de autoritățile federale, statale și locale, pe care le respingea cu un ușor dispreț. Finanțat de „organizații caritabile progresiste“, voia să fondeze o rețea privată de centre comunitare care să ofere terapie individuală și de grup.

Sunt convins că credea ce spune; la un alt nivel, un fel de grandiozitate alimenta această viziune a lui asupra

viitorului. Așa cum lupta să nu fie „doar unul dintre“ stagiarii de la clinică, nu se putea imagina vreodată „o simplă rotiță în sistem“, după cum s-a exprimat la un moment dat. Nu putea accepta să fie parte a unui sistem existent și de aceea plănuia să creeze propria rețea.

— Te consideri un lider, nu un executant, am spus.

— Exact.

— Întotdeauna a fost așa?

— Ce vrei să spui?

— Cum a fost în armată? Nu am făcut serviciul militar, dar înțeleg că se pune accent pe ierarhie și pe executarea ordinelor. Cum a fost pentru tine, ca nou recrut?

— Mi-am înțeles datoria. Am făcut ce mi s-a spus.

— Probleme cu autoritatea?

Caleb s-a încordat vizibil. Nu i-a plăcut întrebarea.

— Nu.

În acel moment, bazându-mă pe ceea ce auzisem de la directoarea clinicii și întărit de ceea ce Caleb îmi spusese el însuși, am făcut prima intervenție. Privind în urmă, a fost probabil prematur. Fără îndoială, voiam să demonstrez că aveam ceva de oferit și să-mi impun autoritatea pe care o simțeam, inconștient, sabotată de Caleb.

— Mi se pare că îți e greu să fii tânăr și fără experiență. Având în vedere copilăria ta, să fii mic și dependent nu poate să fi fost ușor. Mă întreb dacă ai vrut să crești dintr-odată ca să nu te mai simți mic.

Chiar dacă era corectă, nu era o interpretare foarte bună. În școala de gândire în care am fost pregătit, terapeuții sunt încurajați să ofere clienților înțelegere înainte ca ei să priceapă singuri, să clarifice aspectele inconștiente ale comunicărilor lor pe care noi le auzim și ei nu. Având în vedere că era terapeut în pregătire, am presupus că temele nevoii și dependenței îi erau cunoscute, ca parte a propriului bagaj teoretic.

— Interesant, a spus, cu un interes care părea prefăcut. Cum să știu dacă e adevărat?

Întrebarea m-a luat prin surprindere.

— Ce vrei să spui?

— Zici că nu îmi place să mă simt mic și în nevoie. Nu se potrivește cu experiența mea cu mine însumi. Dar poate că înțelegi mai bine. Deci, cum știu dacă ai dreptate și mie îmi scapă ceva?

— Dacă nu pare adevărat, atunci nu este util. Este experiența *ta* și până la urmă tu trebuie să hotărăști. Eu îți pot spune doar ce cred eu că poate fi adevărat.

— Dar ai mai multă experiență decât mine și poate că vezi lucruri pe care eu nu le văd. Poate pur și simplu sunt defensiv.

— Posibil.

— Deci cum pot spune dacă sunt?

Această conversație reflectă perfect activitatea mea cu Caleb în cele câteva luni cât am lucrat împreună. Când făceam o observație, se întreba adesea cu voce tare cum putea ști dacă era corectă. Uneori oferea o interpretare alternativă:

— Nu ar putea fi și asta adevărată? spunea.

Pe de o parte, părea cooperant și implicat, admițând că experiența mea ca terapeut îmi permitea să observ lucruri pe care el nu le putea vedea; pe de altă parte, de obicei insista că intervențiile mele nu „sunau a adevăr“, uneori venind cu o ipoteză alternativă, de parcă am fi fost co-terapeuți.

În cele din urmă, am început să vorbesc despre natura acelor dialoguri. În psihanaliza psihodinamică, relația dintre terapeut și client devine uneori centrul atenției: clienții își aduc problemele emoționale și modalitățile de comunicare în cabinet, interacționând cu terapeuții în moduri care aruncă o lumină utilă asupra celorlalte relații. Imaginea lui Caleb despre sine ca lider vizionar, condescendența

lui față de ceilalți stagiari, concurența cu supervizorul și modul în care a reacționat la intervențiile mele păreau toate în concordanță.

— Cred că îți e greu să fii clientul, i-am spus de mai multe ori. Ai prefera să fii egalul meu, nu să vii la mine pentru ajutor.

— Presupun că este posibil. Caleb nu mă contrazicea niciodată direct, ci exprima îndoieli, pe un ton rezonabil. Cum aș putea fi sigur că fac asta? Părea cooperant, dispus să ia în considerare orice aș fi spus, chiar dacă nu accepta niciodată nimic. Atitudinea lui față de mine părea ușor superioară, de parcă eram inferiorul lui și nu deosebit de inteligent. Persoana care se bazează pe defensiva narcisistă împotriva rușinii inconștiente adesea își descarcă sau proiectează rușinea asupra altor oameni din jurul lui, forțându-i să o simtă.

— Sună cunoscut, a spus o dată ca răspuns la comentariul meu. Săptămâna trecută am citit la curs lucrarea lui [Melanie] Klein pe această temă. Cred că este „Invidie și recunoștință". Spune ceva similar unuia dintre clienții ei.

Caleb schimba frecvent centrul atenției de la personal către intelectual. Dacă arătam modurile subtile în care mă respingea și mă subaprecia, o lega de vreo lucrare pe care o citise. Dacă sugeram că i se pare umilitor să admită că are nevoie de ajutor, spunea cât de interesantă i se pare ideea, apoi făcea legătura cu unul dintre clienții săi de la clinică. De-a lungul anilor, am avut mulți clienți terapeuți și uneori își exprimă în cadrul ședinței sentimentele de neliniște sau de îngrijorare pentru propriii clienți. Caleb își discuta frecvent clienții la ședințe, dar niciodată cu o rugăminte subînțeleasă de ajutor. Relata observațiile sale fascinante și îmi spunea cât de mult se simt clienții ajutați de el.

— Mi se pare că vrei să îmi demonstrezi că ești un bun terapeut, în loc să apelezi la mine ca terapeut al tău.

— Alți terapeuți nu vorbesc despre cazurile lor? Dr. Lewis mi-a spus că terapia personală este un loc bun pentru a vorbi despre lucrurile astea.

Astfel de dialoguri mă făceau să mă simt inutil și ineficient. Nimic din ce spuneam nu părea să ajute. Nu aveam nicio îndoială că mă subaprecia și concura cu mine, dar nu găseam o cale să îi arăt asta. Deoarece eram conștient că mă făcea și pe mine să fiu mai competitiv, eram mai prudent când era vorba să îl confrunt.

Despre unul dintre cazuri a vorbit mai mult. Celine, o tânără și se pare frumoasă actriță, care jucase într-un serial filmat în New York, se mutase recent în Los Angeles după ce personajul ei dispăruse din scenariu. Acum era chelneriță la jumătate de normă și alesese clinica pentru terapie deoarece costul consultațiilor era în funcție de cât își permiteau clienții. Fiind de serviciu în acea săptămână, Caleb vorbise cu ea la telefon și o acceptase drept client.

Când vorbea despre Celine în ședințe, părea fascinat de ea. Inteligentă, cultivată, energică, deschisă și dispusă să lucreze serios în cadrul psihanalizei. Celine îi accepta imediat observațiile și le folosea între ședințe. Deseori îi spunea lui Caleb cât de mult îi aprecia ajutorul și se considera norocoasă să fi dat peste un terapeut atât de bun, chiar dacă era încă în pregătire. Potrivit lui Caleb, îl considera strălucit.

Pe de o parte, această descriere a ședințelor cu Celine continua tiparul activității noastre împreună: el era genial și perspicace, eu — ineficient. Pe de altă parte, îmi făceam griji că Celine îi cântă în strună narcisismului lui, din cauza propriilor nevoi și probleme. Din motive complexe, unii clienți își idealizează terapeutul în primele faze ale tratamentului; poate simt un fel de euforie pentru că au găsit un mântuitor. Mai ales pentru începătorii în profesie, dornici să se simtă competenți, experiența de a fi venerați de un client poate fi chiar seducătoare. Pentru

Caleb părea un fel de drog, confirmând imaginea idealizată pe care o avea despre el însuși.

Nu puteam vorbi în cunoștință de cauză despre problemele lui Celine, desigur, dar pe lângă dorința de a concura, am încercat să analizez dorința lui Caleb de a fi idealizat. Am pomenit anxietatea și inevitabila confuzie firești pentru un terapeut începător și cât de bine te poți simți lucrând cu un client care te admiră. Am vorbit despre idealizare ca fiind cealaltă față a urii, o descriere pe care o auzisem de la supervizorii mei. Caleb a considerat această idee foarte interesantă.

— Klein scrie despre asta, mi-a spus el. Separarea și idealizarea ca mijloace de gestionare a ambivalenței. Bineînțeles, asta presupune că ea mă idealizează cu adevărat.

Ceea ce încă nu înțelesesem la acel moment al carierei era rolul rușinii inconștiente în alimentarea acestei dorințe de a fi idealizat. Sentimentul ascuns că ești „defect", urât și inferior te poate conduce direct în brațele cuiva dornic să fie de acord că ești perfect.

Nu ar trebui să fie de mirare că a încheiat brusc terapia, fără preaviz. Mi-a lăsat un mesaj pe telefon, spunându-mi cât îmi aprecia eforturile, dar că se hotărâse să apeleze la cineva „cu mai multă experiență". Îmi dorea mult succes în carieră.

Deoarece lucram în aceeași profesie și era stagiar la clinica unde supervizam ocazional activitatea, aflam vești despre Caleb din când în când. Potrivit directoarei clinicii, luni de zile nu a spus că întrerupsese tratamentul, și când în sfârșit s-a aflat, a refuzat să mai meargă la terapie. A continuat să fie un element agasant pentru personal și ceilalți stagiari. Toată lumea de-abia aștepta să-și finalizeze stagiatura și să plece din clinică.

Spre finalul acelei perioade, unul dintre clienți (nu mă îndoiesc că era Celine) a depus o reclamație pentru

comportament neprofesionist. Conform declarației înaintate comitetului, Caleb sugerase să încheie terapia și să aibă o relație romantică. Nu la mult timp după aceea, a părăsit clinica și nu am mai primit niciodată vreun mesaj de la sau despre el.

Deși unii terapeuți agresivi se folosesc de influența pe care o au pentru a profita sexual de clienții lor, alții cad pradă, fără să-și dea seama, tipului de idealizare pe care Caleb îl găsea atât de îmbătător. Pe baza propriilor nevoi și probleme emoționale, unii clienți încearcă inconștient să-și seducă terapeutul; alții idealizează persoana care îi ajută din cauza dorinței profunde de a fi salvați. Când un client care idealizează întâlnește un terapeut care fuge de rușine, rezultatele pot fi traumatizante pentru client și distructive la nivel profesional pentru terapeut.

treisprezece

Vină și indignare

Am lucrat cu Nicole, cu întreruperi, timp de mulți ani, mai întâi în persoană în Los Angeles, apoi prin telefon când s-a căsătorit și soțul a primit un transfer, și în cele din urmă prin videoconferință, atunci când tehnologia a făcut posibil acest lucru. Cei mai mulți terapeuți au lucrat cu clienți pe termen lung precum Nicole, care au jucat un rol esențial în dezvoltarea lor profesională. A intrat în terapie când opiniile mele erau încă strâns legate de pregătirea primită, care se baza pe teoria relațiilor de obiect și se concentra pe dificultatea de a face față nevoii și dependenței; a rămas cu mine când perspectiva mea asupra rușinii a evoluat. Uneori, clienții trebuie să aștepte ca terapeuții lor să se dezvolte suficient pentru a-i putea ajuta.

Nicole m-a ajutat de asemenea să înțeleg importanța bucuriei împărtășite în dezvoltarea stimei de sine. La începuturile activității noastre, eu funcționam ca un fel de ecran alb; în timp, am început să-mi arăt propria afecțiune mai deschis și să-mi exprim bucuria sinceră când făcea progrese sau îndeplinea un obiectiv important. Prin munca mea cu Nicole și alți câțiva clienți, am învățat până la urmă că iubirea pe care o simți pentru clienții pe termen lung (și ei pentru tine) este cel mai important factor pentru ca ei să-și dezvolte stima de sine. Ajutorul oferit unor astfel de clienți să se dezvolte îi face și pe terapeuți să se simtă bine.

Anii de început

Nicole a fost îndrumată către mine de un psihiatru care simțea că ea are nevoie mai degrabă de psihanaliză intensiv decât de medicație. În vârstă de optsprezece ani, furioasă și deprimată, consuma droguri și se tăia cu lame de ras. Suferea de o insomnie istovitoare, dormind doar câteva ore pe noapte. Se confrunta cu probleme de identitate de gen, se întreba dacă este poate lesbiană și își exprima adesea dorința să se fi născut bărbat. Ceva din felul în care se mișca — un mers mai țanțoș, postura foarte dreaptă — o făcea să pară un pic masculină.

La prima ședință, Nicole de-abia s-a uitat la mine. Când îmi răspundea la întrebări, vorbea către podea, pereți, către mâinile în mișcare cu degete vizibil lungi. Acum știu că incapacitatea de a menține contactul vizual reflectă de obicei rușinea profundă de a fi văzut, și chiar și atunci am intuit ce simțea, chiar dacă nu aveam încă o cale de a conceptualiza. Pentru unii clienți precum Nicole, să stea într-un cabinet în timp ce un străin îi scrutează și le adresează întrebări foarte personale, pare aproape insuportabil de umilitor (Expunere Nedorită). În acea primă ședință și luni întregi după, s-a foit și și-a schimbat de nenumărate ori poziția, dând din picioare. Din când în când trăgea de părul aranjat ca o cască într-un fel care părea dureros.

Nicole afișa majoritatea trăsăturilor și comportamentelor asociate cu tulburarea de personalitate borderline (BPD), o problemă clinică dificilă pe care cei mai mulți terapeuți preferă să o evite deoarece clienții care se confruntă cu BPD pot fi foarte solicitanți. De obicei, sună între ședințe, uneori în mijlocul nopții, și au comportamente autodistructive și impulsive care te pot face cu ușurință să îți faci griji între întâlniri. Pendulează între a te idealiza ca terapeut și a te urî din toată inima. Uneori, pot fi

extrem de abuzivi, țipând și jignindu-te, în timp ce încerci să rămâi calm și să nu reacționezi defensiv.

Nimeni în viața mea — client, prieten sau membru al familiei — nu m-a tratat vreodată cu atâta ostilitate flagrantă și dispreț. Uneori pleca în trombă în mijlocul ședinței, strigând „Du-te dracu'!“ în timp ce trântea ușa în urma ei. Lăsa mesaje jignitoare pe robot. Îmi critica frecvent „atitudinea superioară“ — așa-zisa convingere că eram special și mai bun decât ea pentru că eram terapeutul ei. Din când în când, îmi spunea din tot sufletul că mă urăște.

Chiar și așa, Nicole a fost cel mai drag client cu care am lucrat vreodată. Poate că vă vine greu să înțelegeți cum puteam simți asta. Deși încă nu pricepeam pe deplin rolul rușinii în atacurile ei, întotdeauna am înțeles comportamentul ei abuziv ca defensiv. În ciuda relației noastre volatile și dureroase, mi-am dat seama că o persoană suferindă, în nevoie, era prezentă la ședințe și apela la mine pentru ajutor. Din motive greu de descris, am rezonat la acea primă ședință, în parte pentru că îmi aducea aminte de mine, mai tânăr. În primii ani ai propriei terapii, chinuindu-mă cu rușinea necercetată până atunci, i-am dat de furcă terapeutului meu, chiar dacă eu nu îl jigneam atât de vehement.

Mult mai târziu, Nicole mi-a spus că la prima ședință îi venise să plângă. Fusese la mai multe consultații cu alți terapeuți înainte să ajungă la mine; după cum simțise, toți o ținuseră la distanță, de parcă o considerau dezgustătoare sau periculoasă, mai ales când le arăta cicatricile de pe brațe, unde se tăiase. În parte datorită propriei încrederi prea mari, Nicole nu m-a speriat; eram sigur că o pot ajuta.

Provenea dintr-o familie din clasa de mijloc, cu ambii părinți cu un istoric de boli mentale în ambele ramuri. Bunic schizofrenic, un văr care se sinucisese, mai multe cazuri de depresie majoră. Din descrierea lui Nicole, am

înțeles că mama ei era stânjenită de manifestările de afecțiune și predispusă la un sarcasm brutal. Tatăl ei dădea impresia că este jovial, un glumeț care părea cald, dar în realitate era distant și preocupat de el însuși. Avea un frate mai mare gelos care o chinuise toată copilăria — trezind-o cu zgomote puternice, țintuind-o la pământ în timp ce îi trăgea vânturi în față, înțepând-o cu obiecte ascuțite etc.

Deși nu fusese abuzată sexual în copilărie, Nicole se simțise întotdeauna derutată și speriată de granițele sexuale vagi din familie — goliciunea frecventă a părinților, intenționată, și privirile cu înțeles ale tatălui; sentimentul că trebuia să fie un „sclav sexual" pentru mama ei, nu la propriu, ci răspunzând nevoii ei de companie, sprijin emoțional și milă. Parte din anxietatea sexuală provenea din propriile ei fantezii sexuale; devreme în copilărie, Nicole a apelat la masturbare pentru alinare împotriva groazei și confuziei. După câteva luni de tratament, mi-a mărturisit convingerea ei că în cele din urmă vom face sex și asta o va „vindeca", pentru a folosi cuvântul ales de ea.

Mai mult chiar decât adolescentul obișnuit, Nicole era pasionată de muzica rock. Avea cunoștințe vaste despre muzicieni excepționali, dar și obscuri. Împreună cu doi prieteni, mergea în lungi excursii pentru a asista la concerte în orașe îndepărtate, urmându-și trupele preferate în turnee. Venera câțiva soliști celebri și fantaza să-i întâlnească sau să facă sex cu ei. Cel mai mult își dorea să devină chiar ea un star. Deși nu luase niciodată lecții de chitară și știa doar câteva acorduri elementare, se considera un talent extraordinar. Era doar o chestiune de timp, credea ea, până când un vânător de talente pentru companiile de înregistrări să îi ofere un contract și să o transforme în vedetă.

Nicole compunea multe cântece și uneori mi le cânta în timpul ședințelor — simple melodii pop care demonstrau

ureche pentru refrene antrenante, dar prea puțin pentru a constitui muzică adevărată. Nu avea niciun fel de pregătire în compoziție, nici nu cântase vreodată cu alți muzicieni într-o trupă. Mi-a spus frecvent, cu mândrie evidentă, că avea auz absolut. De fiecare dată când își aducea casetofonul la o ședință și îmi cânta, se aștepta în mod clar să fiu copleșit de admirație.

Deși Nicole se vedea ca un „geniu secret" hărăzit unei soarte mărețe, nu avea nicio idee cum să se dezvolte ca muzician. Vorbea adesea despre crearea unei trupe, dar nu a făcut-o. Uneori se gândea că ar trebui să ia lecții și până la urmă a găsit un profesor. A studiat cu el doar câteva luni, apoi a renunțat pentru că necesitatea de a exersa permanent și progresul lent o înfuriau. Credea că nu ar trebui să muncească atât: un geniu muzical ar trebui să știe pur și simplu să cânte.

La început, părinții lui Nicole au plătit pentru ședințe, dar după circa un an de tratament, au refuzat să continue din cauza atitudinii ei abuzive față de ei și a consumului de droguri. La acel moment, deja îmi redusesem onorariul considerabil pentru ca ea să poată veni de câteva ori pe săptămână. Având în vedere severitatea problemelor ei și mai ales grijile mele privind automutilarea, știam că e nevoie să ne întâlnim atât de des. Când Nicole m-a informat că părinții ei nu vor mai plăti, m-a întrebat:

— Ce o să fac acum?

Părea atât furioasă, cât și speriată. Știa că are nevoie de ședințe, chiar dacă rareori o recunoștea.

— Cred că va trebui să îți găsești o slujbă și să plătești chiar tu.

Răspunsul meu a mâniat-o pe Nicole. Se aștepta să o văd gratuit; ideea că trebuie să își asume responsabilitatea din punct de vedere financiar i se părea o jignire gravă.

— Ești o lipitoare nenorocită! a țipat la mine. Ești un parazit care trăiește de pe urma oamenilor ca mine!

Am avut câteva ședințe dificile pe tema asta, unele întrerupte brusc când Nicole ieșea în trombă din cabinet, urlând jigniri la adresa mea și trântind ușa în urma ei. Întotdeauna se întorcea. În ciuda sentimentului furios de îndreptățire, înțelegea la un anumit nivel că țineam la ea și că încercam să o ajut. În cele din urmă, a început să-și caute de lucru. La început, a câștigat bani pozând nud pentru cursuri de artă și și-a imaginat că ar putea deveni un manechin de succes. Îi plăcea să simtă privirile artiștilor de la curs. Poate unul dintre ei îi va spune unui prieten agent despre această mare frumusețe pe care o descoperise la cursurile de artă.

Mai târziu, Nicole și-a găsit o slujbă în retail și a reușit să o păstreze, în ciuda mâniei pe care o simțea că trebuie să muncească într-un job pe care îl considera sub nivelul ei. În această perioadă, ședințele noastre s-au axat pe furia ei și pe sentimentul de îndreptățire. A continuat să insiste că ar trebui să muncesc gratis și că altcineva ar trebui să plătească restul facturilor ei. Până acum, ar fi trebuit să devină un star rock, cu o viață opulentă, privilegiată. Am făcut multe interpretări ale urii ei de realitate — munca grea, de lungă durată, necesară pentru a realiza ceva de valoare în lumea reală. Am spus adesea:

— Simți că ar trebui să obții ce vrei când vrei.

Am vorbit despre fuga de experiența de a fi mic și neajutorat, devenind mare dintr-odată — star rock, top model, geniu muzical.

În această perioadă, Nicole a dezvăluit o imagine revelatoare dintr-un vis. Ea nu apare în vis. În loc, un om de știință cu ochelari mari negri stă pe o scenă, în spatele unui podium, ținând o prelegere. Are o haină de laborator albă, cu o tocă pe cap. Sub haina de laborator, invizibil pentru public, poartă scutece care trebuie schimbate. Imaginea i-a amintit lui Nicole de dl. Peabody, un personaj din niște desene animate preferate în copilărie, *Peabody's*

Improbable History (Povestea improbabilă a lui Peabody). În aceste desene, dl. Peabody este un copoi care se întâmplă să fie cea mai inteligentă ființă și a realizat lucruri incredibile în viață ca om de afaceri, inventator, laureat Nobel, dublu medaliat olimpic, printre multe alte reușite.

Visul lui Nicole transmitea sentimentul unui sine grandios, dar necinstit, un bebeluș dându-se drept om de știință remarcabil. În acele zile, încă nu ajunsesem la viziunea despre rușinea fundamentală pe care o am în prezent. Am vorbit în schimb despre ura ei pentru că se simțea mică și în nevoie. În termenii relației noastre, am discutat despre mânia pe care o simțea fiind dependentă de mine. Amenința deseori că va renunța la tratament, insistând că sunt inutil și că nu mai are nevoie de mine. A rămas devotată muncii noastre și nu a lipsit de la nicio ședință.

Astăzi aș oferi altfel de interpretare unui client ca Nicole:

— Îți e teamă că ești atât de „defectă“, încât nu e nicio speranță să te faci bine. Singura soluție pare să fie magia, să te transformi dintr-odată în cineva complet diferit — un „câștigător“ care are totul.

Aș fi vorbit cu emoție și despre agonia rușinii și aș fi sperat că transmite empatia mea pentru profunzimea suferinței ei.

Interpretările inițiale pe care i le-am oferit lui Nicole nu erau incorecte. Ele reflectă o perspectivă diferită, dar compatibilă, asupra problemelor emoționale implicate. Da, Nicole se lupta cu sentimentul că este mică, în nevoie și neajutorată, dar acea experiență îi alimenta și sentimentul profund de rușine, și teama că este „defectă“ fără șansa de a fi „reparată“. Punea semnul egalității între nevoie și a fi „un ratat nenorocit“ și apoi se refugia de rușine în fantezia de a avea totul — a fi câștigătoare. Această dinamică stă la baza narcisismului patologic.

Faza de mijloc

Terapia lui Nicole a durat mulți ani. În timp, a învățat să tolereze sentimentul că este mică și fără experiență, să îndure frustrarea implicată de munca constantă spre deosebire de fuga grandioasă. În contextul unei relații psihoterapeutice în care se simțea văzută, înțeleasă și acceptată, în cele din urmă a înfruntat rușinea inconștientă privind trauma psihologică, chiar dacă nu foloseam acel vocabular pe atunci. Autovătămarea, parte expresie a furiei și parte eliberare emoțională, a devenit mai rară, pe măsură ce a învățat să gândească mai bine și să-și tolereze emoțiile atunci când o copleșeau.

Nicole a avut câteva relații sexuale scurte cu femei în ultimii ani de adolescență și până în vârsta de douăzeci și cinci de ani, dar era cel mai puternic atrasă de bărbați, deși mult timp i-a fost greu să recunoască asta. Egala feminitatea ei cu defectul și inferioritatea, văzându-și vaginul ca pe o gaură mirositoare dezgustătoare, plină de nevoie insuportabilă (și plină de rușine, aș adăuga azi). În același timp, idealiza bărbații și penisurile lor „fără nevoi". De ce ar vrea vreun bărbat să facă sex cu ea, sau cu orice altă femeie, de fapt? Credea că toți bărbații erau gay în secret, bucurându-se de superioritatea lor în „petreceri ale penisului", disprețuind toate acele femei dezgustătoare și dornice de atenție care îi voiau.

Poate că această descriere sună a viziune clasică freudiană a invidiei de penis; de fapt, reflectă o echivalare confuză și falsă a rușinii cu feminitatea, unde a avea un penis reprezintă antidotul magic idealizat pentru rușine, mai degrabă decât o dorință pentru anatomia masculină. Să o ajut pe Nicole să-și clarifice acea confuzie și în cele din urmă să-și aprecieze feminitatea a însemnat un drum lung și a fost una dintre cele mai emoționante experiențe

ale carierei mele. În jurul vârstei de douăzeci și cinci de ani, a început să iasă cu bărbați și în final s-a căsătorit cu un tânăr cu o profesie respectabilă. Au copii împreună.

După mulți ani de terapie, Nicole își construise o viață de succes și o căsnicie bună. M-am simțit mândru de reușitele ei și de munca noastră dificilă împreună. Mulți terapeuți ar fi considerat tratamentul ei un succes și l-ar fi încheiat. Dar deși Nicole făcuse progrese importante, problemele ei anterioare jucau încă un rol foarte mare în viața ei, în moduri care puteau fi uneori distructive pentru căsnicie, copii și capacitatea ei de a funcționa la serviciu. Am căzut de acord că, înainte de a putea finaliza, era nevoie ca ea să gestioneze mai bine aceste probleme.

În această fază mă împăcam cu propria rușine și sinele postanalitic superior pe care îl construisem pentru a o nega. M-am recunoscut în modul în care Nicole își dorea atât de tare să pară că crescuse într-o familie sănătoasă, cu părinți iubitori. Negându-și lupta continuă, s-a refugiat într-un sine postanalitic pe care îl vedea ca superior și mai înțelept decât alte persoane, chiar și decât cele care, ca soțul ei, crescuseră în familii normale.

Nicole-cea-ideală

După o ceartă înflăcărată cu soțul ei, Eric, Nicole nu dormea ore întregi, în mintea ei recapitulând dialogul într-un mod acuzator, trecându-i în revistă toate defectele până la distrugerea completă a reputației. Petrecea primele minute ale următoarei ședințe relatând cearta în alb și negru: deși nu o spunea întotdeauna explicit, considera că, datorită anilor mulți de terapie, poseda o mai mare înțelegere și se cunoștea mai bine decât Eric, care aparent nu știa nimic despre el sau despre modul

distructiv în care se comporta. Ea era superioară și înțeleaptă, în timp ce el rămânea în întuneric. Ea avea dreptate și el greșea.

Când era mai tânără, se simțise adesea inferioară altor oameni din cauza mediului familial complicat și a eforturilor timpurii, dar acum se considera superioară (un câștigător psihanalitic) în urma înțelegerii dobândite din lucrul nostru împreună. Eric, „neluminat“, se vedea adesea distribuit în rolul de ratat, demn de dispreț. Descrierile lui Nicole îmi aduceau aminte de certurile avute cu soția mea de atunci și cum încercam să folosesc analiza împotriva ei, o conștientizare care mă umplea de rușine. Pentru că eu mă împăcam cu acea rușine, eram în sfârșit capabil să o ajut pe Nicole să o înfrunte pe a ei.

Cu scopul continuu de a deveni Nicole Învingătoarea, refuza să-și accepte limitele și rolul permanent deținut de Nicole Borderline în viața ei; adesea își asuma mai mult decât putea duce și, ca urmare, suferea. Voia să se vadă ca supercompetentă, superioară tuturor acelor muritori obișnuiți din viața ei, capabilă să jongleze cu ușurință cu provocările carierei, căsniciei și copiilor. Prin urmare, își asuma prea multe și avea tendința să se deterioreze sub presiune, devenind mai uitucă, iritabilă, predispusă la accese de furie, lipsită de îngăduință pentru nevoile emoționale ale familiei ei etc. Era chinuită de perioade de insomnie, când halucina păianjeni sau nu reușea să scape de un fragment de melodie care îi rămânea în cap. În loc să simtă regret pentru alegerile proaste pe care le făcuse, îi găsea vină lui Eric, căutându-i nod în papură până provoca o ceartă.

În viziunea lui Nicole, doar două scenarii erau posibile: ori ea avea absolută dreptate și Eric era de vină pentru tot, ori ea era praf și nu aveam altă soluție decât să renunțăm și să o aruncăm la gunoi. Deoarece recunoașterea propriei contribuții la acele certuri o reconecta cu rușinea,

de obicei își apăra imaginea de Nicole Învingătoarea cu ardoare. Atacat, Eric răspundea adesea cu aceeași monedă, numind-o nebună și tratând-o cu dispreț. Dacă încercam să încurajez o perspectivă mai nuanțată, se întorcea și împotriva mea, acuzându-mă de insensibilitate sau că „mă aliez“ cu Eric contra ei.

Împreună, Nicole și cu mine, am recunoscut și acceptat, în cele din urmă, că nimeni nu se vindecă vreodată complet de rușinea fundamentală, în ciuda anilor de terapie cu succes. Ne putem dezvolta mândria pentru a o contracara și împărtăși bucuria reușitei cu cei care contează pentru noi. Dar cineva care provine dintr-un mediu familial haotic, ca Nicole sau ca mine, va avea întotdeauna cicatricele. Pentru noi, să ne păstrăm sănătatea mentală înseamnă să nu uităm de Nicole Borderline (sau Joe Borderline), să acceptăm că în momentele de durere profundă sau de stres emoțional avem tendința să recurgem la vechile metode de autoapărare, mai ales când ne simțim rușinați sau umiliți.

Când erau în pragul divorțului, Eric a început terapia cu unul dintre colegii mei cei mai apropiați, o femeie care înțelege rușinea la un nivel profund. Căsnicia lui Nicole și Eric a supraviețuit pentru că amândoi au învățat să „dezamorseze“ dinamica învingător-înfrânt care le caracteriza certurile și să devină mai adevărați unul cu altul. În timp, Nicole a învățat să-și îndure rușinea, să-și accepte limitările și să aibă mai multă grijă de ea. A devenit și o mamă mai bună pentru copiii ei.

În ultimele etape ale lucrului nostru împreună, și-a recuperat dragostea pentru muzică și și-a urmat pasiunea într-un mod lipsit de pompă. A găsit un nou profesor de chitară și după câțiva ani a devenit chiar pricepută. A studiat compoziția și și-a pus talentul la lucru, compunând cântece mai complexe și mai satisfăcătoare din punct de vedere muzical. Deși nu a urmărit o carieră în muzică, a

creat o trupă cu prieteni și ocazional cântau în mici cluburi din orașul unde locuiau. În mare, membrii cântau pentru propria plăcere, împărtășind bucuria muzicii pe care o creau împreună.

paisprezece

Negarea rușinii în viața cotidiană

Oamenii care neagă vehement rușinea se refugiază de obicei într-un sine fals idealizat. Dacă Anna (a se vedea capitolul 11), în mod conștient și dureros, nu reușea să atingă idealul întruchipat de părinții ei, Caleb (capitolul 12) credea că își realizase propriul ideal. Își lăsase în urmă familia haotică (și propria rușine) în Sudul rural și se vedea ca un terapeut luminat venerat de clienții lui, mai perspicace decât profesorii, supervizorii și terapeutul lui. La fel, Nicole (capitolul 13) își considera sinele postanalitic ca fiind superior și refuza să admită impactul de durată al unei copilării traumatizante asupra psihicului ei.

Așa cum scrie Francis Broucek: „Rușinea este forța care instigă la crearea sinelui idealizat“, o dinamică aflată la baza narcisismului patologic.[1] Într-o formă mai puțin dramatică, cele mai multe comportamente narcisiste și apărări împotriva rușinii analizate în această carte sunt chiar obișnuite, o parte a vieții de zi cu zi și nu neapărat patologice. Într-o anumită măsură, toți încercăm să negăm rușinea de câte ori putem, măcar temporar.

Defensiva narcisică

Așa cum Ervin Goffman remarcă în *The Presentation of Self in Everyday Life*, interacțiunile interpersonale seamănă

cu o piesă de teatru cu două personaje, fiecare încercând să influențeze cum este perceput de celălalt. Unii oameni, așa cum arăt în secțiunea despre controlul rușinii, intenționat se doboară sau încearcă să obțină reacții negative, dar cei mai mulți dintre noi vrem să facem toate eforturile pentru a ne prezenta într-o lumină favorabilă. Preferăm ca alte persoane să aibă o părere bună despre noi, nu una proastă.

În același timp, cei mai mulți dintre noi recunoaștem că, pe lângă cea mai bună imagine a noastră, există și una negativă — adică acceptăm că avem defecte și limitări, unele dintre ele putând duce la sentimente de rușine dacă sunt expuse. Pe de altă parte, niște indivizi dificili — pe care eu îi numesc narcisiști extremi — vor insista că ei nu au astfel de defecte sau imperfecțiuni și, deci, niciun motiv de rușine. Pentru a duce mai departe analogia, narcisiștii extremi vor să crezi că ei au doar imagini perfecte, toate superioare imaginilor pe care le-ai putea prezenta tu. Caleb și părinții Annei erau astfel de persoane. Nicole încerca adesea să se perceapă așa.

În epoca noastră de tip „totul este despre mine“, mulți oameni tind să aibă o imagine prea bună despre ei înșiși și exploatează rețelele sociale pentru a se prezenta într-o lumină favorabilă — narcisiștii cotidieni, îi putem numi. Narcisiștii extremi merg chiar mai departe, străduindu-se în permanență să se prezinte ca învingători, dezvoltându-și imaginea pe seama rataților pe care îi disprețuiesc. Evitând sentimentele inconștiente de defect și inferioritate, narcisiștii extremi trăiesc într-un sine fals idealizat care este (inconștient) creat pentru a nega orice sentiment de rușine. Își apără vehement sinele superior când este amenințat, folosindu-se de un trio caracteristic de mijloace de apărare pentru a învinge pe oricine îi provoacă: vină, dispreț și indignare virtuoasă.

În certurile cu soțul ei, Nicole utiliza această defensivă foarte mult. Îl disprețuia și îl învinovățea pentru propriile

lipsuri; îl ataca cu indignare virtuoasă fiindcă el nu putea înfrunta adevărul despre el însuși. Cu un dispreț subtil, Caleb neutraliza pe oricine în poziția să îi conteste superioritatea. Părinții Annei o acuzau că este „un spion nenorocit“ atunci când a auzit felul disprețuitor în care vorbeau despre ea.

Din când în când, cei mai mulți dintre noi folosim strategii similare pentru a evita sau a nega rușinea, deși o facem mai puțin intens decât narcisiștii extremi. Să recurgem uneori la învinovățire, dispreț și indignare virtuoasă când ne simțim criticați diferă doar ca grad și intensitate de formele patologice de narcisism; aceste metode de apărare pot fi considerate normale dacă nu ne definesc caracterul sau domină relațiile.

O lovitură dată stimei de sine (rană narcisică, așa cum o numim în profesia mea) este dificil de suportat și întotdeauna stârnește o emoție din familia rușinii. Următorul studiu de caz ilustrează modurile tipice în care noi toți ne apărăm de o rană narcisică, de obicei reacții rapide și trecătoare care nu sunt neapărat patologice. Descrie o zi îngrozitoare din viața lui Natalie, o tânără în jur de douăzeci și cinci de ani care lucrează ca asistent juridic într-o firmă de avocatură de talie medie din Atlanta.

O zi din viață

Natalie s-a trezit prost dispusă pentru că iar dormise în ciuda alarmei și urma să întârzie la serviciu. Își aducea vag aminte că a amânat alarma de mai multe ori... probabil ar fi trebuit să se culce mai devreme, în loc să se uite la două episoade din *Homeland* pe Netflix. Natalie a făcut rapid un duș, a înghițit pe nemestecate un baton cu proteine și era pe punctul de a ieși din apartament când a

zărit pe blatul din bucătărie un bilet de la Selena, colega ei de cameră. Selena era asistent de producție pentru una dintre emisiunile matinale de la CNN și de obicei începea lucrul în zori.

Biletul spunea:

— Bună, Natalie. Voiam doar să-ți aduc aminte că săptămâna asta a fost rândul tău să cureți baia.

Natalie s-a simțit iritată de rândul de fețe zâmbitoare desenate de Selena deasupra semnăturii.

— Obsedată de curățenie, a spus ea cu voce tare, ieșind pe ușă.

Când s-a urcat în mașină, Natalie și-a amintit, cu un zâmbet, că ea și Brian aveau întâlnire în acea seară. Ieșeau de numai două luni, dar simțea că devine serios. Brian era un bărbat atrăgător, cu un simț al umorului neconvențional și o slujbă grozavă la Ernst & Young. Ea și Brian aveau multe interese în comun. În ultima vreme, începuse să se întrebe dacă ar putea fi un soț bun.

Pentru că nu a plecat suficient de devreme de acasă, Natalie a prins ora de vârf pe autostradă și a ajuns la serviciu chiar mai târziu decât de obicei. Întotdeauna recupera la sfârșitul zilei (în plus, șefii ei, Dan și Matthew, ajungeau mult după ea), dar tot se simțea prost că nu reușește să ajungă la timp, în ciuda hotărârilor repetate de a se descurca mai bine. Nina, recepționista, a zâmbit și i-a spus:

— Patruzeci și cinci de minute — cred că e un record!

Simțind că fierbe și, irascibilă, Natalie a replicat:

— A fost un accident pe I-75 — nu este vina mea!

Chiar dacă știa că este o minciună, s-a simțit îndreptățită să se apere.

Când s-a așezat la computer, s-a uitat în agendă și a văzut că evaluarea ei anuală cu Barbara, șeful de birou, era programată pentru ora unsprezece. Uitase complet. Cu o grămadă de lucruri de făcut, dimineața a trecut repede. Natalie era puțin agitată în privința evaluării,

dar, în mare, se aștepta la o creștere salarială. Era în firmă de doi ani și nu avusese nicio mărire de atunci. Sigur că existaseră niște erori în munca ei — nimeni nu este perfect —, dar, una peste alta, credea că se descurcase bine. *Merita* o mărire.

Barbara, șeful de birou, a chemat-o pe Natalie la 11.00 fix. Barbara era extrem de punctuală, poate prea punctuală, și o maniacă a detaliilor. I-a oferit lui Natalie un zâmbet larg și fals, una dintre trăsăturile ei caracteristice, și a început evaluarea dându-i, peste birou, lui Natalie o foaie, ca să aibă și ea o copie a acesteia.

Uitându-se pe coloana de calificative, Natalie a văzut aproape pe toată linia trei — *satisfăcător*. A văzut și marcajul „necesită îmbunătățire“ în vreo două locuri: „punctualitate“ și „atenție la detalii“. Per total, performanța ei a primit un trei, dar era un mic minus după număr. Natalie a simțit cum îi ard fața și pielea capului; ochii i s-au umplut de lacrimi, dar s-a străduit să păstreze o înfățișare calmă. Pentru o clipă, a simțit nevoia de a o lua la fugă. Și-a ținut privirea în jos, pentru că îi era greu, aproape dureros, să se uite la Barbara.

— Întârzierile nu sunt o problemă gravă, a spus Barbara, nu în sine. După cum știi, suntem destul de relaxați pe tema asta și apreciem că ești foarte atentă să recuperezi.

Când Natalie și-a ridicat privirea, Barbara îi zâmbea cu compasiune. Simțea că Barbara încerca să fie amabilă, dar asta a făcut-o pe Natalie să se simtă și mai rău.

— Suntem mai îngrijorați pentru numărul de greșeli inutile din munca ta. Atât Dan, cât și Matthew simt că faci lucrurile în grabă. Poate pentru că întârzii atât de des și trebuie să recuperezi, dar toți ne-am dori să o iei mai încet și să verifici ce faci de acum înainte.

O amintire i-a apărut brusc în minte: săptămâna trecută, serviciul de mesagerie de la tribunal sunase pentru că ea uitase să includă un cec pentru taxa de înregistrare

în cazul Davis. Și în acea zi întârziase și toată dimineața se simțise epuizată.

Întoarsă la birou, lui Natalie i-a fost greu să se concentreze. Cuvintele Barbarei din cadrul evaluării îi tot reveneau în minte, împiedicându-i concentrarea. A încercat să-și aducă aminte dacă le pomenise de evaluare lui Brian sau Selenei. Poate că nu va trebui să le spună nimic despre asta. Pe măsură ce se scurgea după-amiaza, Natalie s-a întrebat dacă ar trebui să înceapă să caute o slujbă nouă, o slujbă mai bună cu un salariu mai mare. Firmele de avocatură sunt atât de rigide, iar avocații — așa de plictisitori. Se dovedise că slujba aceasta nu era locul de muncă incitant pe care și-l imaginase la început. Poate că Selena ar putea să o ajute să găsească de lucru în televiziune. Poate că s-ar descurca mai bine, înconjurată de persoane creative.

Aproape de plecare, Natalie s-a hotărât să anuleze întâlnirea cu Brian. Având în vedere dispoziția ei sumbră, nu ar fi fost o companie prea bună. Ar putea începe să plângă. Dacă Brian o întreba de ce, nu putea evita să îi povestească despre evaluare, și se temea că o va considera o ratată. Tot ce își dorea atunci era să se ducă acasă, să se cuibărească în pat cu o cutie de Häagen-Dazs și să se uite la ultimele episoade din *Homeland*. S-a întins după telefon și a văzut că Brian o sunase mai devreme, în timpul întâlnirii cu Barbara, și îi lăsase un mesaj. Inima a început să îi bată mai repede la sunetul vocii lui.

— Bună, Natalie, sunt eu, Brian. Sun pentru diseară. Ascultă, nu o să reușesc să ajung. De fapt... Doamne, nu vreau să fac asta într-un mesaj. Sună-mă când poți — trebuie să vorbim.

Auzind aceste cuvinte cumplite, „trebuie să vorbim", Natalie a simțit că îi cade cerul în cap. Suferința zilei a copleșit-o. Și-a înăbușit un țipăt, în timp ce ochii i se umpleau de lacrimi. Când Nina, recepționista, a trecut pe lângă ea, Natalie a surprins-o mârâind:

— Bărbații sunt niște nemernici! Nu este corect!

Rușinea și rana narcisică

Ca noi toți, Natalie trebuie să facă față emoțiilor din familia rușinii ca parte inevitabilă a vieții. Poate că această zi s-a dovedit în mod special dureroasă, adunând provocările pentru stima de sine una după alta, dar nu a fost nimic deosebit în rănile narcisice suferite sau în modurile în care a reacționat la experiențele ei trecătoare de rușine.

Și-a început ziua simțindu-se prost pentru că nu găsise încă o metodă să se trezească și să ajungă la serviciu la timp (Așteptare Neîmplinită). Cumva, știa că întârzierea era rezultatul deciziilor proaste pe care le luase (să se uite la *Homeland* în loc să stingă lumina și să se culce). Nota de aducere-aminte lăsată de colega de cameră, că uitase să curețe baia, a făcut-o să se simtă și mai prost, dar a deviat acel sentiment cu o critică a Selenei: „obsedată de curățenie". *Nu am greșit eu; problema este că Selena e o perfecționistă.* La lucru, când recepționista a făcut o glumă pe seama întârzierii lui Natalie, a acționat la fel de evaziv: „Nu este vina mea!"

Învinovățirea altcuiva este una dintre cele mai obișnuite strategii pentru a scăpa de suferința rănii narcisice și de rușinea pe care o generează.

De-abia aștepta o evaluare pozitivă și o majorare salarială, dar în schimb, a fost devastată de rezultatul acesteia (Așteptare Neîmplinită din nou). I-au dat lacrimile; s-a înroșit și s-a simțit umilită în fața compasiunii arătate de Barbara (Expunere Nedorită). Dacă Natalie se ferise cu succes de provocările anterioare la adresa stimei sale de sine, nu a putut scăpa și de data asta și s-a simțit prinsă (cel puțin pe moment). Știa că lucrurile pe care i le spusese

Barbara erau adevărate. Totuși, pe măsură ce ziua continua, a început să-și revină: a disprețuit natura rigidă, plictisitoare a firmelor de avocatură și s-a convins singură că este o persoană mai creativă, care s-ar descurca mai bine într-un mediu diferit.

Refugierea în superioritate sau dispreț față de sursa rănii narcisice este o altă strategie tipică pentru a scăpa de suferința rușinii.

În ciuda acestor eforturi de a-și consolida stima de sine, ziua lui Natalie o zguduise rău. Se simțea de parcă ar fi fost o ratată, deși i-a atribuit acest gând lui Brian (cum ar vedea-o el dacă ar ști despre evaluarea ei proastă). Copleșită de ziua dificilă, a vrut să anuleze întâlnirea și să se retragă în patul-cuib pentru confort. Când a auzit mesajul și și-a dat seama că Brian intenționează să o părăsească, s-a simțit distrusă (Iubire Neîmpărtășită). Totuși, aproape imediat a evitat suferința, refugiindu-se în sentimente de mânie și indignare pentru felul în care femeile sunt tratate în lumea întâlnirilor: „Bărbații sunt niște nemernici!"

Indignarea virtuoasă este un al treilea răspuns tipic la rana narcisică, o încercare de a evita suferința rușinii trecând la atac.

Spre deosebire de Natalie, care s-a bazat pe aceste trei manevre defensive pentru o alinare temporară a rușinii, narcisiștii extremi le utilizează pe larg și continuu. Având permanent nevoie de sprijin pentru imaginea de sine infatuată, nu pot tolera nici cea mai mică critică și se pot lansa într-un atac agresiv împotriva persoanei care amenință să stârnească sentimente de rușine:

Ca părinții Annei, vor răsturna situația în favoarea lor dacă sunt prinși pe picior greșit.

Precum Caleb, își vor trata rivalii cu superioritate și dispreț.

Ca Nicole, pot deveni furioși și răspunde plini de indignare la cea mai mică provocare la adresa stimei lor de sine.

Narcisiştii extremi folosesc constant aceste metode de apărare, dar precum Natalie, fiecare dintre noi va recurge ocazional la ele pentru a gestiona ruşinea dacă devine insuportabilă. Metodele de apărare împotriva ruşinii folosite de clienţii din capitolele anterioare le-au dominat în cele din urmă vieţile, dar toţi recurgem la ele din când în când. Cu alte cuvinte, să ne apărăm temporar de ruşine este ceva normal.

Metodele de apărare împotriva ruşinii în viaţa cotidiană

Reacţia defensivă în faţa criticii este un răspuns extrem de obişnuit, s-ar putea spune, o reacţie umană universală. Dale Carnegie a demonstrat asta acum mult timp în cartea clasică din 1936, *How to Win Friends and Influence People* (*Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent*), una dintre cele mai prost înţelese şi mai subevaluate cărţi ale secolului trecut: „Critica este inutilă pentru că ea plasează persoana pe o poziţie defensivă şi, de obicei, o determină să se justifice. Critica este periculoasă deoarece răneşte mândria preţioasă a unei persoane, îi răneşte simţul importanţei şi stârneşte resentimente".[2]

Critica poate fi periculoasă în principal pentru că persoana criticată se simte adesea atacată, indiferent cât de diplomat te străduieşti să-ţi formulezi comentariile şi poate răspunde cu aceeaşi monedă. Deoarece i-ai rănit mândria, se poate simţi de parcă ar fi fost intenţia ta să umileşti şi atunci va încerca să te rănească drept răzbunare. Când Natalie a citit biletul prietenos de aducere-aminte lăsat de Selena, s-a simţit prost. Cumva, s-a simţit atacată, de parcă Selena ar fi vrut să o facă de ruşine (în ciuda acelor feţe zâmbitoare!) şi a replicat mental: *Obsedată de curăţenie.*

Reacția lui Natalie ar trebui să vă fie cunoscută. Mai ales în ciorovăielile din cadrul relațiilor, mulți oameni răspund la critică prin negare, insistând că este nefondată; deseori, răstoarnă situația și dau vina pe cealaltă persoană sau deviază atenția spre defectele partenerului. De-a lungul anilor, am auzit mulți clienți începând ședința cu ocări la adresa partenerului, ca reacție la o critică întemeiată. În acei ani când încercam să fug de propria rușine, am folosit aceeași tactică nefericită cu prieteni și persoane iubite. Negarea rușinii și învinovățirea altcuiva sunt obișnuite și nu au nimic patologic, cu condiția să fie măsuri temporare și să ne înfruntăm până la urmă rușinea.

Uneori răspundem cu indignare când un partener ne critică, mai ales dacă avem și noi plângerile noastre.

— Cum îndrăznești să mă critici că am uitat de curățătorie când tu *întotdeauna* îți lași vasele pe dulap în loc să le pui în mașina de spălat vase?

Să auzim că am înșelat așteptările unei persoane dragi, indiferent de cât de blând este transmis mesajul, poate fi simțit ca un fel de Iubire Neîmpărtășită și va stârni de obicei o emoție din familia rușinii. Cei mai mulți vor încerca să evite o astfel de experiență dureroasă, măcar temporar, negând că ar avea vreun motiv de rușine. Învinovățirea și indignarea vin în ajutor.

— Nu eu sunt cel care ar trebui să se simtă rușinat — *tu* ești acela!

Certurile într-o relație se intensifică adesea atunci când ambii parteneri trec rușinea de la unul la altul ca pe un cartof fierbinte.[3] Când cuvinte ca *niciodată* sau *întotdeauna* domină astfel de dialog, conflictul poate duce la distrugerea completă a reputației. Vă invit să vă amintiți una dintre propriile certuri. Furia a crescut pe măsură ce fiecare dintre voi insista că e vina celuilalt pentru conflictul respectiv? Chiar și în relațiile sănătoase, astfel de dispute pot deveni cu ușurință aprinse atunci când ambii

parteneri se apără împotriva rușinii. Când, în timp, spiritele se calmează și recuperăm sentimentele de iubire și de afecțiune, până la urmă ne putem recunoaște partea noastră de vină, ne putem cere scuze și face eforturi pentru a repara suferința produsă.

Când relația este dominată de pasarea rușinii și niciuna dintre părți nu poate da înapoi, ambii pot recurge la dispreț, o armă mai puternică, pentru a anihila propria rușine și a o impune partenerului. În timp ce învinovățirea și indignarea se încadrează adesea în gama normală a reacțiilor defensive la rușine, disprețul reprezintă o formă mai serioasă de negare, una cu potențialul de a face mai mult rău unei relații. Precum mama lui Noah (capitolul 9), persoanele care își neagă categoric propria rușine exprimă dispreț pentru partenerii lor sau membrii familiei refuzând să le vorbească.

Ești atât de dezgustător, încât nu ești demn de contact uman.

După cum am descris în prima secțiune a acestei cărți, unele forme ușoare, strategice, de rușine pot avea o influență pozitivă asupra comportamentului nedorit; disprețul, pe de altă parte, poate produce celeilalte persoane o rușine pe de-a-ntregul, declarând întregul sine al acelei persoane ca nedemn, imposibil de iubit și chiar dezgustător. Când o căsnicie este dominată de dispreț, rareori se sfârșește bine.

Un divorț înverșunat și un război juridic violent pot apărea adesea. Deoarece divorțul înseamnă că iubirea a eșuat, întotdeauna acest lucru implică o rușine dureroasă, mai ales când cauza este infidelitatea (Iubire Neîmpărtășită). Când acea rușine pare insuportabilă, învinovățirea sub formă de atac, „virtuos" și disprețuitor, asupra fostului partener, cu toate mijloacele posibile, este adesea folosită. Probabil știți pe cineva care a trecut printr-un astfel de divorț. Nu este ceva neobișnuit. A

recurge la răzbunare prin intermediul legii reflectă deseori o încercare de a demonstra că fostul partener nu are nicio valoare, că nu este demn nici măcar de dispreț și, de aceea, merită să simtă toată acea rușine insuportabilă.

Negarea rușinii în viața fantasmată

Niște prieteni de-ai tăi au plănuit o ieșire în oraș și nu te-au invitat. Îți spui că ei se cunosc de mai mult timp și că, desigur, nu e niciun motiv ca toată lumea să fie inclusă în toate evenimentele; totuși, în acea seară ești singur acasă și suferi (Excludere). Televizorul este deschis la emisiunea preferată, dar nu te poți concentra, pentru că în minte îți rulează tot felul de scenarii fanteziste.

Întâmplător, apari în același club unde sunt prietenii tăi, cu un partener extrem de atrăgător lângă tine. Sunt surprinși și invidioși pe norocul tău.
În ultima clipă, ești invitat pe neașteptate la o petrecere fabuloasă, plină de oameni sofisticați și atrăgători, și acum ești bucuros că nu ai ieșit cu prietenii tăi.
Trupa care cântă în club în acea seară este groaznică; prietenii tăi nu se distrează deloc și se duc acasă devreme.

La un moment sau altul, cei mai mulți dintre noi ne-am refugiat de rușinea Excluderii într-o astfel de fantezie consolatoare. Este o modalitate nevinovată de a nega că ne simțim răniți, de a ne imagina că alți oameni se simt invidioși și excluși în loc sau de a le strica experiența, pentru ca nouă să nu ne pese atât de tare că nu am fost implicați. Prin astfel de fantezii, negăm rușinea și ne refugiem în sentimente de superioritate, o versiune ușoară

a modului în care Caleb se retrăgea într-un sine fals idealizat pentru a nega experiența mai profundă a rușinii fundamentale.

Pe scurt, ne negăm sentimentele de rușine în mod obișnuit, fără a ne da neapărat seama. Ne spunem că nu avem niciun motiv să simțim rușine sau dăm vina pe alte persoane pentru propriile noastre lipsuri. Ne indignăm când suntem criticați și ne refugiem în superioritate sau dispreț pentru cei care ne provoacă stima de sine. Dorința de a nega rușinea ne poate influența comportamentul exterior și felul în care îi tratăm pe alții, dar mai des, negarea rușinii are loc pe teritoriul privat al vieții noastre închipuite. Nimic din toate astea nu este patologic *per se*, atâta vreme cât este doar o metodă temporară de a găsi alinare și nu un mod permanent de a ne comporta cu alte persoane, care pe termen lung deteriorează relațiile.

Unii oameni profund împovărați de rușine nu o pot nici evita, nici nega; în schimb, au dezvoltat metode pentru a controla și prezice experiențele lor cu rușinea. În următoarea secțiune, vă voi prezenta aceste metode.

A se vedea exercițiul 5 de la Anexa 2

Controlarea rușinii

cincisprezece

Autoironia

Când am înființat propriul cabinet la începuturile carierei mele, lucram cu mulți oameni cărora le ceream un onorariu mult redus, pentru că nu își puteau permite onorariul unui terapeut consacrat. Cred că asta fac majoritatea terapeuților începători. Pe de o parte, poate părea o privare de fonduri, mai ales când noi înșine suntem încă în terapie și plătim pe o ședință de câteva ori mai mult decât ne plătesc clienții noștri. Pe de altă parte, reprezintă o ocazie de a ne ocupa de cazuri fascinante și neobișnuite, de a lucra cu persoane ale căror dificultăți le-au afectat serios capacitatea de a prospera, atât personal, cât și în carieră, spre deosebire de avocații, medicii și alți profesioniști de succes care își pot permite să ne achite onorariul integral odată ce devenim cunoscuți.

Oamenii care duc vieți dificile din punct de vedere financiar se confruntă adesea cu genul de probleme personale care îi fac greu de tratat. În acei primi ani, am lucrat cu mai mulți clienți care ar fi probabil diagnosticați cu tulburări de personalitate borderline. Volatili, uneori furioși și abuzivi, sau predispuși la abuzul de droguri și autovătămare, asemenea clienți îți deranjează uneori viața personală din afara programului cu telefoane de urgență, te atacă în timpul unei ședințe și duc vieți atât de haotice, încât deseori își pierd sau își părăsesc slujba și nu își mai pot permite să plătească nici măcar un onorariu redus.

Nicole (capitolul 13) a fost un astfel de client în primii ani cât am lucrat împreună.

Nora a venit cu un set cu totul diferit de provocări. Problemele ei nu se conformau cu adevărat criteriilor pentru diagnosticarea tulburării de personalitate borderline, deși terapeutul care a îndrumat-o către mine a descris-o ca borderline și aproape că și-a cerut scuze că mi-o trimite. Privind în urmă, cred că Nora l-a speriat pe colegul meu; probabil că nu ar fi acceptat-o în cabinetul lui chiar dacă ea și-ar fi permis onorariul. Când voi descrie prima mea ședință cu Nora, s-ar putea să simțiți un pic de compasiune pentru el.

La ora stabilită, m-am dus în sala de așteptare să o întâmpin. Nora purta blugi, ghete din pânză și un tricou lăbărțat; părul castaniu era tuns foarte scurt, în stil militar. Părea să aibă peste douăzeci și cinci de ani. De parcă surprinsă, a sărit când am deschis ușa. Corpul era subțire și vânos, încărcat de energie. Nu m-a putut privi în ochi și a intrat grăbit pe lângă mine în cabinet.

În acele zile, cei mai mulți dintre clienții pe termen lung stăteau întinși pe canapea, cu scaunul meu și sofaua în spatele lor, cu un alt scaun pentru client plasat în unghi drept pentru cei care preferau să stea așa. Nora a scanat camera, s-a uitat la scaunul clientului, apoi și-a plasat creștetul capului într-una dintre pernuțele de pe canapea și s-a ridicat în mâini. Am rămas în picioare în centrul camerei, neștiind ce să fac.

Cu coatele rezemate de perna de șezut, corpul sprijinit de spatele canapelei, și-a dus mâinile la față, rotindu-și capul dintr-o parte în alta, cu o expresie dramatică de surpriză.

— Ce schimbare de perspectivă! a spus. Suna ca o femeie de vârstă mijlocie, evreică, din New York. Niciodată nu am privit lucrurile din unghiul ăsta, doctore. Nu, chiar — sunt serioasă. Mi-ai deschis ochii! Ești un geniu, crede-mă!

Deși mă simțeam un pic alarmat, Nora mi s-a părut amuzantă. M-am străduit să nu râd.

Aceasta a fost prima mea întâlnire cu Doamna Evreică, unul dintre cele câteva personaje ciudate, generate de imaginația ei vie. Chiar și atunci, am știut că nu era un caz clasic de tulburare de personalitate multiplă. Am simțit că, pentru Nora, să întâlnească un străin la începutul terapiei o făcea foarte anxioasă și să joace un astfel de personaj o ajuta să facă față. În acele zile, nu m-am gândit la comportamentul ei ca fiind generat de anxietatea rușinii — rușinea Expunerii Nedorite —, dar era evident că privirea mea pătrunzătoare o făcea să se simtă foarte incomod. M-am așezat în scaunul clientului și am așteptat.

După un minut sau două, Nora s-a întors cu dexteritate pe picioare și s-a așezat în centrul canapelei.

— Deci, doctore, a spus ea, înfoind o coafură imaginară și aranjând-o de parcă ar fi fost în fața unei oglinzi. A continuat cu accentul evreiesc de New York. Ce crezi despre noua mea coafură? Prea umflată? Nu mă pot hotărî. Fata a spus că o să îmi placă, dar nu știu. Pur și simplu nu știu. Spune-mi adevărul. Îmi face fața să arate grasă?

Încă luptându-mă să nu izbucnesc în râs (nu ar fi părut profesional), am zis:

— Bănuiesc că nu te simți comod fiind în această cameră cu mine.

— Ce observație inteligentă! a strigat ea. Ești o nestemată, doctore, una într-un milion, crede-mă. O, și ce *shayna punim*. Nu vreau să te rușinez, doctore, dar ești o dulceață.

Nu se uitase deloc la mine. Primisem un rol în scheciul comic în care juca, felul ei de a face față acestei situații nefamiliare și probabil înfricoșătoare — înfricoșătoare, pot adăuga privind în urmă, deoarece risca expunerea la rușine intensă. Doamna Evreică vorbea non-stop, uitându-se tot timpul prin cameră, dar fără a privi în ochii

mei. Și-a strâns picioarele sub ea și a stat cu picioarele încrucișate pe canapea.

— Îmi place biroul tău! E aranjat cu atât bun-gust! Ai adus un decorator sau s-a ocupat soția ta? Să nu te superi, dragă doctore, dar se simte mâna unei femei, dacă înțelegi ce vreau să spun. Marvin al meu, Dumnezeu să-l odihnească, nu avea niciun pic de gust. *Oy vey ist mir!* Îmbrăcat ca un prostănac în fiecare zi din viață. Dar mă lăsa să mă ocup când era vorba de casă. „Decorațiuni inferioare", îi plăcea să spună — ăsta era simțul umorului la el. Multora nu li se părea amuzant. Dar un om așa de bun! Și-a tamponat ochii cu un șervețel imaginar, apoi și-a ridicat privirea spre ceruri. Așteaptă-mă, Marvin — vin! Nu mai e mult!

Ce să facă un terapeut cu un astfel de client? Cum să începi măcar să stabilești o legătură? Disconfortul ei evident mă făcea și pe mine să mă simt incomod, dar mă făcea, de asemenea, să vreau să râd. Nora avea talent comic pentru imitație și o gamă de voci care făceau ca aproape tot ce spunea să sune caraghios.

— Poate mi-ai putea spune de ce te-ai hotărât să vii la terapie, am zis. Suna cam pierit chiar și pentru urechile mele.

Nora și-a întins brusc picioarele, așezându-și tălpile pe podea, depărtate. Și-a rezemat brațele pe coapse și și-a scos pieptul în față, într-un mod care părea încrezător, cumva masculin. Și-a coborât sprâncenele și mi-a făcut un semn din cap, cu privirea piezișă, ca și cum mă măsura. Când a vorbit, vocea îi era aspră și gravă.

— Ai darul vorbirii, Doc. Pot să văd asta imediat. Nu trebuie să fii un geniu ca să știi talentul adevărat. Mi-ar trebui un tip ca tine la lot — nu, serios. Pun pariu că ai da mașinile de parc-ar fi Crăciunul!

Acesta era Vânzătorul de Mașini Uzate, un alt personaj amuzant pe care urma să ajung să îl cunosc bine. Nora a

pufăit dintr-un trabuc imaginar și a pretins că suflă fumul în colțul gurii.

— N-o spune! Te implor. Mă cicălește destul nevasta. Uite, știu că ar trebui să mă las, dar ador un trabuc bun. Și ce e rău în asta? Serios. Spune-mi, Doc, cui îi fac rău în afară de mine?

Ideea de autovătămare mi-a trecut prin minte. Am încercat să pun cap la cap diferitele impresii de până atunci, dar nu aveau nicio coerență. Am simțit, de asemenea, prezența unor observatori în cameră, propriul meu terapeut și unii dintre ceilalți terapeuți experimentați pe care îi respectam. Se întrebau ce voi face cu un astfel de client, având îndoieli despre abilitatea mea de a mă ocupa de acest caz. Nu citisem niciodată despre un client ca Nora și nu aveam nici cea mai vagă idee cum să reacționez.

— E ceva ce poți controla? am întrebat. Nu eram sigur că era potrivit să spun asta, dar toți acei observatori se așteptau să spun ceva. Ai putea să te oprești din asta dacă ai vrea?

Nora s-a cocoșat brusc, de parcă s-ar fi prăbușit în ea însăși. Cu palma întinsă a început să se lovească în cap — deasupra tâmplei, nu chiar în creștet. Lacrimile i-au țâșnit la colțurile ochilor și i-au alunecat pe obraji. Arăta tristă și furioasă în același timp. Apoi a schimbat din nou, ridicându-și cotul și arătând cu degetul către nas, în timp ce își strâmba fața într-un mod grotesc.

— Are un ditamai coșul chiar în mijlocul feței! Îl vezi?

Contact.

La acel moment al carierei, nu aveam nicio idee despre rușinea fundamentală și cum te face să te simți urât, dar am înțeles că Nora suferea în moduri care o făceau să se simtă hidoasă. Oricine stătea în acea cameră i-ar fi simțit suferința. Când în sfârșit mi-am pus gândurile și sentimentele în cuvinte, le-am încadrat din perspectiva mea obișnuită privind problemele de nevoie și de

dependență, cea care îmi dominase pregătirea și propria terapie.

„Cred că să ai nevoie de ajutor prin terapie te face să te simți hidos, atât de urât, încât nimeni care te vede nu ar vrea cu adevărat să te ajute."

Interpretările inexacte sunt adesea suficient de bune. Multe luni mai târziu, Nora mi-a spus că în timpul primei ședințe se simțise ușurată și recunoscătoare că nu voiam să o resping. Disponibilitatea mea de a sta în cameră cu ea și de a încerca să înțeleg ce simțea părea un cadou. Pe parcursul carierei mele, am întâlnit alți clienți dificili cu care nu am reușit să creez o legătură, clienți care au rămas doar câteva ședințe. Deși Nora era profund tulburată, mi se părea și — din nou, din motive greu de descris — adorabilă.

În timp, am înțeles că Doamna Evreică și Vânzătorul de Mașini Uzate nu erau simple imitații comice; întruchipau un fel de autoironie, o modalitate de a ridiculiza trăsături personale și fizice care o umpleau de rușine și o făceau să se simtă urâtă — originea evreiască și mărimea nasului ei, postura rigidă în care își ținea corpul, și lipsa unei talii care adesea o făcea să se simtă ca o anomalie, un fel de pe jumătate bărbat. Nora identifica greșit rușinea fundamentală pe care o simțea pentru nasul ei și postura cumva masculină și apoi râdea de ea însăși, un tip protector de autoironie menit să o ia înaintea ridiculizării (rușinii) din afară.

Clovnul clasei

În ciuda personalității tulburate, cumva haotice, pe care mi-a arătat-o în acea ședință, Nora atinsese un grad destul de ridicat de responsabilitate lucrând pentru un furnizor de echipamente medicale. Ducea o viață izolată, cu câțiva

prieteni și nimeni apropiat. Nu era căsătorită și experiența ei sexuală fusese limitată și nesatisfăcătoare. La lucru, îi făcea pe oameni să râdă și, altfel, evita să atragă atenția și își făcea treaba.

Singură acasă, scria și ilustra ceea ce ea numea benzi desenate, dar azi ar fi considerate romane grafice. Deși nu se putea concentra la televizor suficient nici cât să vadă un sitcom, se cufunda ore întregi în desenarea și inventarea unor intrigi complexe pentru benzile desenate. Scria și poezie și uneori imagina spectacole pentru cele două pisici ale ei, rutine de stand-up în camera de zi. Nora era o femeie cu multe talente, un artist care nu găsise încă o cale să împărtășească aceste daruri cu lumea.

Întotdeauna fusese amuzantă. De când își putea aduce aminte, știuse cum să îi facă pe oameni să râdă, de obicei cu una dintre multele ei imitații. Făcând-o să râdă pe mama ei văduvă, a ajutat-o să-și aline depresia. Făcându-i pe alți copii să râdă, se simțea mai puțin „outsider". De foarte mică se simțise o ciudățenie, extrem de diferită de alți copii, în parte pentru că nu avea tată, în parte pentru că mama ei era dependentă de droguri, dar mai ales pentru că se simțea în mod fundamental bizară, ca un extraterestru. Deoarece se simțea atât de diferită de toți ceilalți, se confrunta permanent cu sentimente de rușine (Excludere).

Când intra într-o cameră, îi simțeai prezența în moduri care puteau fi incomode — era, la urma urmei, atât de excentrică și nu se simțea deloc bine în propria piele, încât îi putea face cu ușurință pe oamenii din jurul ei să se simtă și ei anxioși. Când nu era în largul ei, simula ticuri faciale care ilustrau cât de ciudat se simțea, atrăgând atenția asupra ei cu autoironie. În acele momente o consideram extrem de amuzantă, deși nu uitam niciodată suferința ei. Încă nu mă gândeam la acea suferință ca la un tip de rușine aproape insuportabilă.

Încercarea de a imortaliza umorul Norei este aproape imposibilă. Toți cunoaștem oameni care sunt amuzanți de nedescris, din motive care nu pot fi exprimate. În timpul unei ședințe, se putea strâmba și mă făcea să râd. Putea spune ceva absolut banal pe un ton care făcea totul să pară foarte comic. Sau putea deveni unul dintre multele ei personaje, gama de ciudați care îi umpleau mintea, inclusiv Fata din Vale.

— O, Doamne, dr. Burgo! Oau, e uimitor! Nu, așteaptă! O, la naiba, am uitat! Ce ai spus?

— Din nefericire pentru tine, am repetat, ești foarte pricepută să mă faci să râd.

Îi spuneam deseori asta pentru că își folosea umorul să mă țină la așa o distanță, încât nu puteam să creez o legătură și să o ajut.

Când vorbim de mijloace de apărare psihologică, conotația e de obicei negativă, de parcă înfruntarea suferinței adevărului emoțional este mult mai sănătoasă decât să fii atât de defensiv. Deși într-o anumită măsură este adevărat, mulți oameni provenind din medii dezastruoase, precum Nora, nu au altă metodă de a face față durerii decât strategiile defensive pe care le-au pus la punct crescând: una peste alta, Nora nu avea o „latură mai sănătoasă“ la care să recurgă. În condiții optime, bebelușii și copiii învață să-și gestioneze emoțiile cu ajutorul părinților lor; când acei părinți nu reușesc să furnizeze sprijinul necesar pentru dezvoltarea psihologică, precum în cazul Norei, copiii trebuie să găsească alte căi pentru a face față. Acele metode pot fi nepotrivite și de obicei generează un alt tip de suferință, dar într-un fel funcționează. Adesea, reprezintă niște soluții chiar creative pentru probleme de nerezolvat.

Tatăl Norei murise în urma unei supradoze când era foarte mică, lăsând-o în grija unei femei cu totul nepregătite pentru maternitate. Consumator de droguri, cu

depresie, mama Norei ducea o viață itinerantă de relații pasagere, slujbe sporadice, abuz de droguri și haos emoțional. Chiar dacă nu era exact prostituată, trăia când și când cu bărbați care îi furnizau droguri în schimbul sexului. Nora nu avea nici măcar o singură amintire cu mama ei pregătindu-i masa, deși știa că trebuie să fi mâncat, altfel ar fi murit. Foamea era permanent prezentă în amintirile ei din copilărie. Nu ar fi prea exagerat să spunem că Nora s-a crescut singură.

Bebelușii vin pe lume cu o nevoie înnăscută de a iubi și de a fi iubiți. Gândiți-vă la experimentul „feței inexpresive". Poate că nu este încă dragoste în sensul adult, dar această dorință pentru o interacțiune fericită este un precursor al iubirii. Așa cum am discutat în capitolul 5, copiii au nevoie de aceste interacțiuni fericite pentru dezvoltarea normală a creierului. În cazul Norei, astfel de interacțiune practic nu a existat. Prin urmare, în loc să se simtă frumoasă și valoroasă, în centrul universului emoțional al mamei ei, s-a simțit urâtă, deformată și în derivă într-un univers impersonal.

Rușinea fundamentală.

Uneori se descria ca fiind făcută de mântuială: sârme și sfori și benzi adezive care de-abia o țineau la un loc, riscând tot timpul să se dezmembreze. Cumva, se simțea insuportabil de hidoasă și imposibil de iubit. Precum clientul meu, Lizzie, scriitoarea aspirantă afectată de anxietate socială profundă (capitolul 7), Nora se izola de obicei pentru a evita o experimentare a rușinii — fără să atragă atenția la lucru sau singură în apartamentul ei. Uneori, când nu putea evita să fie văzută (în cadrul ședințelor noastre, de exemplu), prelua controlul acelei experiențe făcându-se intenționat să pară bizară, urâtă sau diformă într-un mod care putea fi extrem de amuzant. Îi obliga pe oameni să râdă de ea, astfel împiedicându-i să o batjocorească sau să o rușineze într-un mod pe care nu îl putea anticipa sau controla.

Nimeni nu vrea să fie obiect de râs sau amuzament. Cei mai mulți dintre noi facem tot ce putem ca să evităm o astfel de experiență; unii oameni, ca Nora, o caută intenționat, făcându-se în mod deliberat ridicoli în ochii altora și stârnindu-le râsul. Rușinea sfâșietoare a Expunerii Nedorite devine suportabilă când este intenționat produsă și controlată. Să amuzi un public și să le auzi râsetele poate duce și la un fel de mândrie care nu are doar natură defensivă. Când este făcută cu pricepere și bine realizată, ceea ce începe ca strategie defensivă pentru a controla rușinea poate deveni până la urmă o sursă de respect de sine, cum s-a întâmplat în cazul Norei.

One-woman show

Munca mea cu Nora a durat aproape douăzeci de ani, și vindecarea esențială a avut loc în contextul relației noastre. În afară de a oferi observații și înțelegere, am furnizat un mediu emoțional care a compensat, într-o măsură limitată, ceea ce îi lipsise când era copil. Psihanaliza nu poate face minuni, și chiar o legătură reușită, puternică, precum a noastră nu o putea transforma pe Nora în adultul care ar fi putut fi dacă ar fi crescut într-un mediu mai sigur. Cu toate acestea, am făcut-o să se simtă în siguranță, văzută și, în cele din urmă, iubită pentru ea însăși.

S-a dezvoltat foarte mult prin munca noastră, chiar dacă a rămas o persoană excentrică într-o anumită măsură, care s-a străduit să fie vulnerabilă în prieteniile ei și, mai târziu, în relațiile romantice. Este dificil să rezum dragostea și respectul pe care am ajuns să le simțim unul pentru altul de-a lungul anilor. În cele din urmă, Nora a dezvoltat sentimente puternice de mândrie pentru dezvoltarea ei prin terapie și pentru ceea ce realizase în viață. Pe măsură

ce am devenit mai încrezător și mai relaxat ca terapeut, am putut să împărtășesc bucuria rezultată în urma reușitei pe care ea o simțea și să îi spun asta.

Când am început să lucrăm împreună, Nora se refugia adesea în fantezii grandioase de bogăție și faimă, prin care va triumfa asupra sentimentului că este „defectă“ și urâtă. Deși îi plăcea să deseneze și să-și ilustreze poveștile, scria și ficțiune tradițională, începând și abandonând rapid câteva romane. Uneori, se imagina ca scriitor foarte cunoscut, cu cărți traduse în cincizeci de limbi și adaptate la Hollywood. Pe atunci, interpretam aceste fantezii ca un fel de negare omnipotentă a propriei ei nevoi: când nu putea suporta să se simtă mică și dependentă, se transforma, în mod magic și imediat, într-un star literar. Astăzi, aș descrie acele fantezii ca evitare a rușinii, nu a nevoii.

În etapele de mai târziu ale activității noastre, am învățat și că fanteziile ei grandioase nu erau pur și simplu defensive; întruchipau și o admirație profundă pentru persoanele creative și dorința ei de li se alătura, chiar dacă îi era greu să muncească susținut în acest scop. Îi admira pe scriitorii ale căror lucrări rezistaseră în timp. Îi venera pe pictorii care schimbaseră modul în care oamenii își priveau lumea.

De asemenea, simțea un respect profund pentru câțiva comici de stand-up pe care îi considera artiști de sine stătători — în special genialul Andy Kaufman de la *Saturday Night Live* (și mai târziu *Taxi*), a cărui extremă excentricitate îl făcea să pară, după cum s-a exprimat ea, un fel de rudă. Una dintre ultimele sarcini în terapie a fost tăierea legăturii dintre grandiozitate și artă, astfel încât ea să poată face munca grea și de durată necesară pentru a-și realiza propria marcă de excelență.

Pentru oameni precum celălalt client al meu, Lizzie, care evită sistematic experiențele rușinii, publicarea lucrărilor lor, sub orice formă, prezintă o provocare emoțională

imensă deoarece poate duce la rușinea Excluderii sau Așteptării Neîmplinite dacă eforturile lor sunt respinse. Să meargă mai departe în ciuda temerilor lor depinde de a avea foarte mult curaj. Poate că Nora punea în scenă scheciuri comice pentru pisicile ei în intimitatea propriului apartament; să facă asta public era ceva cu totul diferit și înspăimântător. Nu avea nicio idee cum să pătrundă în lumea din care dorea să facă parte. Nu avea mentori, profesori și pe nimeni care să o ghideze spre îndeplinirea obiectivului ei.

Ca și în cazul lui Lizzie, drumul Norei a fost lung și complicat. Un eveniment esențial a fost când a găsit un catalog cu cursuri educative pentru adulți oferite în tot Los Angeles-ul. Până la urmă, s-a înscris la un curs de teatru de improvizație, deși nu fusese niciodată interesată de acest gen. A renunțat și mai târziu s-a reînscris pentru următorul semestru. În final, s-a alăturat unei noi trupe care dădea reprezentații periodice într-un magazin transformat, undeva la periferie.

Nora m-a invitat de multe ori să mă duc să îi văd trupa, și până la urmă am fost de acord să asist la o reprezentație. Până în acel moment, investisem mulți ani și multă emoție în progresul Norei; firește, eram curios să văd cum joacă în afara biroului meu. Pe scenă era extrem de amuzantă, atât de bizară, încât colegilor ei le era greu să rămână în personaj și adesea izbucneau în râs. Vedeam că Nora îi și irita din acest motiv.

Asistând la această reprezentație, am fost determinat să mă concentrez pe unele modalități în care ea continua să încerce să dețină controlul în munca noastră, ținându-mă la distanță prin umor în moduri mai puțin evidente decât înainte. În cele mai multe privințe, părea complet diferită de tânăra care intrase în biroul meu cu mulți ani în urmă. Acum se îmbrăca mai îngrijit, avea părul lăsat mai lung, cu o tunsoare elegantă, și nu se mai temea de contactul

vizual. Spirituală și inteligentă, era o plăcere să lucrezi cu ea. Încă știa cum să mă facă să râd. Fără îndoială pentru că îmi plăceau atât de mult ședințele noastre, nu reușisem să observ modul în care continua să utilizeze umorul pentru a regla gradul nostru de intimitate.

Când făceam o interpretare care o surprindea, remarca adesea „Asta a fost bună!“ și râdea. Pe de o parte, era un semn de apreciere sinceră; pe de alta, acest comentariu la adresa priceperii mele o distanța de emoția la care se referea interpretarea mea. Râsul ei ne distanța de suferință și de rușinea în jurul căreia se dezvoltase. Am început să mă axez și pe cât de atent ne organiza ședințele, trecând de la o temă la alta legată de ea într-un mod care uneori mă marginaliza, de parcă fusesem „retrogradat“ la rolul de spectator.

Mare parte din munca noastră în acea perioadă s-a concentrat pe relația noastră — cât de greu îi era încă să „digere“ ce spusesem fără a se apăra și să reacționeze autentic, fără să transforme dialogurile noastre într-o sursă de umor. În cele din urmă, am recunoscut acest control ca apărare contra rușinii Expunerii Nedorite: în ciuda acelor ani în care construiserăm o relație bazată pe încredere, încă se temea că voi râde de ea pe neașteptate. În final, am legat această formă de interacțiune controlată de activitatea ei pe scenă și cum o izola de colegii ei.

Oricât de mult își dorea Nora să reușească în arta ei, avea nevoie, de asemenea, să aparțină, să se simtă un adevărat membru al comunității. În ultimele etape ale lucrului nostru, a învățat cum să-și controleze umorul și să lase spațiu celorlalți actori de pe scenă să se exprime. A învățat să facă ceva ce părea cu totul nou și înspăimântător: să se concentreze pe ceilalți actori și să reacționeze la ce spuseseră de fapt, în loc să preia controlul scenei prin tipul ei dominant de umor. Din motive evidente, Norei îi era greu să creadă că alți oameni, inclusiv membri ai

trupei ei, o vor sprijini. Întotdeauna trebuise să se descurce singură.

În cele din urmă, Nora a scris piese pentru trupe de teatru locale și, treptat, și-a construit o reputație de dramaturg. A avut întâlniri, s-a căsătorit și a divorțat după câțiva ani. Când am aflat vești ultima oară, una dintre piesele ei era adaptată pentru un serial de televiziune.

șaisprezece

Ura de sine

La un moment dat, târziu în carieră, m-am trezit lucrând simultan cu trei bărbați care fuseseră hărțuiți în gimnaziu. Ca psihanalist pregătit în teoria relațiilor de obiect, care plasează începutul bolilor mentale în primii ani din viață, încă nu îmi dădusem seama pe deplin cât de profund o traumă mai târzie, cum ar fi bullyingul, poate afecta psihicul unei persoane. Aceasta se dovedise adevărat mai ales în cazul lui Ryan, un tânăr de aproape treizeci de ani, care a apelat la tratament din cauza unei uri de sine atât de adânci, încât uneori îl lăsa aproape catatonic. În gimnaziu, Ryan fusese hărțuit, batjocorit și marginalizat într-un mod care îl marcase pe viață.

Bătăușii vizează adesea indivizi care deja se confruntă cu rușine și probleme de stimă de sine. Deși asta era adevărat în cazul lui Ryan, mă îndoiesc că ura de sine ar fi apărut dacă nu ar fi existat modul dur și neașteptat în care colegii se întorseseră împotriva lui în gimnaziu. Pentru toți trei clienții mei, aspectul brusc și neprevăzut al hărțuirii a avut un impact decisiv. Până în acel punct al viețiilor lor, presupuseseră că sunt în siguranță. Credeau că au un loc în lumea lor socială, chiar dacă nu erau neapărat populari. Apoi, într-o zi, au fost loviți brusc de rușinea Excluderii. Ridiculizați de colegii lor, au simțit rușinea neprevăzută a Expunerii Nedorite. Această traumă le-a modelat personalitățile pentru restul vieții; impactul ei nu poate fi subliniat îndeajuns.

În cele optsprezece luni cât am lucrat cu Ryan, nu l-am văzut niciodată zâmbind. Nu l-am auzit râzând. Una dintre cele mai lipsite de bucurie ființe umane pe care le-am întâlnit vreodată, părea distant și inaccesibil. În timpul ședințelor, desfășurate prin videoconferință, apărea de obicei în același spațiu înghesuit: la un birou micuț, cu o bibliotecă în spate, atât de aproape, încât părea „prins" în ea. Ryan menținea lumina din cameră difuză. Vorbea cu o voce înăbușită, scăzută, de parcă îi era teamă să nu îl audă cineva, deși colegul lui de cameră lucra în schimbul de noapte și nu se afla în apartament în timpul ședințelor.

Ryan era chipeș într-un fel exotic, cu ochii migdalați și tenul mamei lui taiwaneze. Deși aparent se considera urât, era conștient din când în când că o fată sau alta îl credea atrăgător. De obicei prea timid pentru a răspunde când flirtau cu el, se retrăgea într-un mod care probabil îl făcea să pară încrezut. Își dorea cu disperare să aibă întâlniri, să aibă o prietenă, în parte pentru că era atât de singur, în parte pentru că izolarea lui îl făcea să se simtă și mai mult un ratat. Majoritatea celor de aceeași vârstă se cuplaseră și se căsătoriseră deja.

Ryan avea un mic cerc de prieteni pe care îi știa din liceu și toată facultatea, bărbați neimportanți din punct de vedere social, de vârsta lui, cu care jucase jocuri video, luase droguri și se bucurase de muzica rock. Pentru o perioadă, în facultate, cântase la clape într-o trupă, dar aparițiile în cluburi locale produseseră atacuri atât de serioase de ură de sine, încât până la urmă renunțase. Îi plăcea să cânte (mi-a spus asta pe un ton lipsit de orice bucurie), îi plăcea să facă parte dintr-o trupă (voce plată), dar așteptarea agonizantă dinaintea fiecărui spectacol a devenit în final insuportabilă.

Când a început terapia, Ryan lucra la o firmă de marketing, parte a unei echipe ai cărei membri dominanți erau extrovertiți, zgomotoși și încrezători în sine — îi

numea „băieți imaturi dintr-o fraternitate“. Glumeau și se tachinau toată ziua. Persiflarea lor îl făcea să se simtă pe dinafară, mai degrabă un obiect de batjocură decât un participant la tipul de umor sarcastic pe care adolescenții și tinerii îl folosesc uneori pentru a face față propriilor insecurități. Ryan se disprețuia că este docil și simțea că ar trebui să fie mai mult precum colegii lui. Ori de câte ori unul dintre ei îl tachina fiindcă era așa de tăcut, reactiva trauma din gimnaziu, umplându-l de rușine și de ură de sine.

Deși apărea punctual online la toate ședințele, părea absolut indiferent față de mine și față de munca noastră împreună. Adesea se descria ca un fel de extraterestru, diferit la interior de ființele umane reale, chiar dacă le semăna la exterior. Mi se părea că Ryan trăiește într-o peșteră izolată, întunecată, creată de el însuși.

Una dintre ședințe în particular m-a făcut să îi înțeleg izolarea într-un mod visceral. Când a apărut pe ecran la ora stabilită, era așezat la volan în mașina lui, nu la birou. În întunericul nopții, un felinar din apropiere arunca o lumină ciudată, ca din altă lume, prin geamurile mașinii. Era o scenă singuratică, tulburătoare. De atunci, am mai ținut ședințe prin videoconferință cu alți clienți care vorbeau din mașină — în parcarea de la serviciu pentru că nu reușiseră să găsească un alt spațiu privat sau parcați la colț ca Ryan, când membrii familiei erau acasă —, dar asta a fost prima experiență de acest fel. M-a surprins.

— Ce s-a întâmplat? l-am întrebat.

— Dennis a trecut în schimbul de zi, a spus. Când începuserăm să lucrăm împreună, colegul de cameră al lui Ryan nu fusese niciodată acasă când vorbeam.

Din când în când în timpul acelei ședințe, farurile unei mașini care trecea luminau fața lui Ryan. Cu o expresie dintr-odată alertă, de parcă pregătit pentru o amenințare, tăcea. De mai multe ori i s-a părut că aude pași pe trotuar,

lângă mașina lui, și se întrerupea din nou, aplecându-și capul într-o parte și ascultând cu atenție.

— E în regulă, spunea el în final. Nu e nimeni.

Trauma din gimnaziu

În tinerețe, tatăl lui Ryan lucrase în industria petrolului și gazelor și trăise mulți ani în Asia. Când s-a întors în Statele Unite să-și ia o slujbă în Colorado, unde se născuse, și-a adus cu el soția taiwaneză și pe bebelușul lor, Ryan. Noul angajator al tatălui era localizat într-un orășel cu populație preponderent albă, câțiva hispanici și puțini de origine asiatică, cu economia dominată de instalații militare și sediul național al unei fundații religioase conservatoare. Peste câțiva ani s-a născut un alt fiu — Hunter, fratele lui Ryan.

Ryan considera că primii ani ai copilăriei sale nu avuseseră nimic deosebit, fără traume familiale majore, relativ normali. Eu am văzut-o altfel. Tatăl lui fusese timid, absent, eclipsat și dominat de mama lui Ryan, o femeie formidabilă care, în mod evident, își considera soțul un ratat și îl trata cu un dispreț flagrant. Era extrem de ambițioasă, întemeiase o firmă de administrare imobile nu la mult timp după ce ajunsese în Statele Unite și o dezvoltase într-un proiect de succes. Împreună cu două surori rămase în Taiwan, conducea și o firmă de import-export. Preocupată de afacerile ei, era puțin interesată din punct de vedere emoțional de fiii ei, deși dirija și controla practic toate aspectele vieților lor.

Chiar și în școala primară, Ryan s-a simțit cumva diferit de colegii lui, și nu doar din cauza înfățișării pe jumătate asiatice. Timid și cu o voce blândă, cu puțini prieteni, considera că îi lipsește o calitate esențială, încrederea și

vitalitatea pe care le putea identifica la mulți dintre ceilalți băieți. Mama lui l-a înscris în echipa de fotbal și a insistat să continue să joace an după an, deși lui Ryan nu îi plăcea sportul. Când era rândul mamei lui să aducă gustări pentru un meci, Ryan se simțea stânjenit de bunătățile taiwaneze pe care le trimitea — prăjitură cu ananas și *gua bao* (chifle cu burtă de porc) — în loc de gustările preambalate aduse de celelalte mame.

Totuși, simțea că are un loc în cadrul comunității, chiar dacă unul marginal. Colegii îl invitau periodic la zilele de naștere, chiar dacă nimeni nu îl considera cel mai bun prieten. Când colegii alegeau echipele, întotdeauna era undeva la mijloc, o poziție respectabilă. Profesorii îl ascultau la ore și el răspundea fără mari probleme. Uneori își dorea să fi fost mai popular, dar ideea nu îl chinuia.

Ryan avea doisprezece ani și începuse gimnaziul când fratele lui, Hunter, a fost diagnosticat oficial cu sindromul Asperger. Hunter păruse întotdeauna ciudat, cu vorbirea lui anormal de formală și cu refuzul de a folosi forme prescurtate. El atrăgea, de asemenea, atenția prin felul ciudat, săltăreț în care mergea — pe călcâie și aplecat în față. Unii băieți îl tachinau pe Ryan despre fratele lui și îl numeau pe Hunter o ciudățenie. Sau imitau vorbirea lui Hunter în prezența lui Ryan, pronunțând apăsat *will not* în loc de *won't* sau *cannot* în loc de *can't*. Mai târziu, tachinarea s-a concentrat pe forma ochilor lui Ryan. Chiar și ceilalți băieți din echipa de fotbal, colegi de câțiva ani, au început să râdă de el. Căpitanul nou-ales al echipei, un băiat pe nume Danny, a devenit hărțuitorul-șef și l-a persecutat pe Ryan continuu.

Înainte de adolescență, Danny fusese un băiat mic și necoordonat. Deși părinții divorțaseră cu mult timp în urmă, când Danny avea doar doi ani, continuau să se războiască, public și la tribunal. Ryan și-a amintit de un meci de fotbal la care ambii părinți ai lui Danny apăruseră (de

obicei făceau cu rândul) și îl umiliseră pe Danny urlând unul la altul la marginea terenului. La început, Ryan simțise un fel de prietenie distantă pentru Danny deoarece amândoi păreau outsideri, diferiți de ceilalți copii. Gimnaziul a schimbat totul.

În vara dinaintea clasei a șaptea, Danny s-a înălțat mult și a dezvoltat mușchi. Înfățișarea i s-a îmbunătățit. Având în vedere modificările majore de statut social care au loc în gimnaziu, a devenit unul dintre copiii cool, foarte popular atât cu băieții, cât și cu fetele. Când Danny a râs de Ryan pe culoar numindu-l gălbejit, alți copii i-au urmat exemplul. Când Danny le-a spus prietenilor că Ryan este probabil gay, zvonul s-a răspândit rapid. Băieții au început să-l îmbrâncească pe Ryan în dulap când treceau pe lângă el. Grupuri de fete îl arătau și rânjeau de la mesele alăturate la cantină. La antrenamentele de fotbal, colegii îi puneau piedică și râdeau când cădea.

În ciuda obiecțiilor mamei lui, Ryan a abandonat fotbalul. Când în sfârșit i-a spus despre hărțuire, ea a ridicat din umeri și i-a spus că trebuie să fie mai dur. A simțit că îl disprețuia — un molâu, ca tatăl lui. Ryan știa că nu are rost să-i ceară ajutor tatălui, care părea din ce în ce mai îndepărtat de restul familiei. Pe măsură ce hărțuirea a continuat în următorii doi ani, rușinea și sentimentul de umilință au devenit atât de intense, încât s-a gândit să se sinucidă. Își dorea să fie invizibil; în cea mai mare parte a timpului, evita apropierea de alți copii.

Când o altă schimbare a avut loc în peisajul social odată cu începerea liceului, Ryan a descoperit dintr-odată că nu mai era o țintă, deși moștenirea rușinii și umilirii l-au bântuit în adolescență și la maturitate. Aproape de treizeci de ani, Ryan a apelat în sfârșit la ajutor profesionist; la momentul acela, era afectat de o ură de sine atât de profundă, încât se simțea paralizat. Deja încercase terapia cognitiv-comportamentală. După ce citise

câteva postări de pe blogul meu, pe subiectul rușinii, mă contactase.

O nouă perspectivă

— Când spui că te urăști, am zis odată, la începutul muncii noastre, la ce te referi mai exact? La ce te gândești când apar aceste accese de ură de sine?

Deși eram la mii de mile distanță în orașe diferite, conectați prin videoconferință, l-am simțit cum se încordează. A tăcut.

— Numai să îmi povestești despre asta ți se pare probabil umilitor, am spus în cele din urmă.

A încuviințat scurt. Ca de obicei, își ținea privirea în jos. În final, mi-a spus ce gândea: „*Ești un ratat nenorocit. Ești jalnic. Ești urât. Nimeni nu te place. Ai putea să mori și nu ar conta. Ești prost. De ce să te chinuiești să faci ceva? Ştii că vei eșua*. Ține așa ore întregi, repetându-se aceleași lucruri. Întruna, de parcă sunt în permanență urmărit și judecat. *Ești jalnic. Ești urât*. Iar și iar".

A tresărit, de parcă un atac s-ar fi declanșat chiar atunci. Să-mi spună îi luase ceva curaj, și acum simțea de parcă plătea prețul pentru că îndrăznise să vorbească.

Deși aveam destui ani de carieră, nu întâlnisem niciodată un caz atât de grav de ură de sine. De la începutul terapiei cu Ryan, mi-am dat seama că modelul meu teoretic de bază pentru a o înțelege — Supraeul punitiv și perfecționismul său — nu mă va ajuta. Ceva mai profund și misterios părea să acționeze în cazul urii de sine a lui Ryan; în timp, m-a ajutat să înțeleg.

Deși Ryan simțea rușine pentru multe lucruri, se concentra în special pe corpul lui: credea că părul gros care îi creștea pe spate și umeri și pe partea de sus a pieptului

era dezgustător. Înainte de a începe să lucrăm împreună, cheltuise mii de dolari pe electroliză pentru a-l îndepărta parțial, dar (mi-a spus el) mai era mult de lucru. Această rușine intensă în privința corpului său îl împiedicase să facă sex mai mult decât ocazional, și asta numai după ce băuse zdravăn. Când era treaz, perspectiva de a apărea gol în fața altei ființe umane i se părea insuportabilă.

Având în vedere rușinea pe care aparent o simțea pentru părul de pe corp, m-a surprins că din când în când apărea pe ecran, în cadrul ședințelor, purtând un maiou sau tricou fără mâneci. Din câte vedeam eu, brațele, umerii și partea de sus a pieptului păreau în întregime fără păr. Când i-am atras atenția, a insistat că era mult mai rău decât părea și că ar fi trebuit să îl văd înainte de electroliză. Deși nu am găsit o modalitate de a articula această părere în cadrul ședințelor, cred că Ryan voia să fie considerat frumos într-un mod inocent și nonsexual. Din cauza fricii de rușinea pe care ar putea-o stârni (Așteptare Neîmplinită, Iubire Neîmpărtășită), nu putea recunoaște această dorință față de el însuși sau față de mine. Așa că își descoperea pielea, declarându-se urât înainte ca eu sau oricine altcineva să o poată face.

Poate că ați cunoscut persoane care în mod obișnuit se umilesc singure în situații sociale. Uneori fac glume autoironice, iar alteori fac remarci defavorabile lor, care inspiră disconfort celor din jurul lor. De obicei, descriem astfel de oameni ca având o stimă de sine scăzută și fiind prea duri cu ei înșiși. Ryan m-a ajutat să înțeleg că autodenigrarea este și un mijloc de a controla rușinea. În loc să te faci vulnerabil (riscând astfel experimentarea rușinii) în speranța de a fi considerat frumos sau amuzant sau inteligent, te critici singur înainte să o poată face altcineva. Oricât de dureroasă ar părea o astfel de rușine, măcar nu este neașteptată.

Această înțelegere a venit relativ devreme în activitatea noastră. Mi-a luat mai mult să înțeleg legătura cu acele

atacuri violente de ură de sine care îl paralizau uneori. Deși am încercat să-l ajut să confrunte această critică neîndurătoare, progresul a fost nesemnificativ. Aproape în fiecare lună se „ataca“ singur atât de brutal, încât de-abia reușea să se dea jos din pat și să ajungă la serviciu. De fiecare dată când Ryan apărea la o ședință în timp ce se afla într-o criză de ură de sine, părea izolat și distant. Îmi doream foarte tare să-l ajut să găsească alinare.

Am început să sesizez un tipar: atacurile de ură de sine apăreau ori de câte ori cocheta cu ideea de a ieși din izolare și de a se pune în prim-plan. La lucru plănuia să aplice pentru o promovare, dar când s-a gândit la interviurile necesare, s-a criticat atât de aspru, încât i s-a declanșat o migrenă și a stat în pat două zile. Când a întâlnit o tânără la serviciu și a vrut să-i ceară o întâlnire, și-a imaginat în mod repetat scenarii în care ea îl respingea cu dispreț, așa că nu și-a făcut curaj. Ceva atât de minor ca dorința de a le spune colegilor o glumă pe care o auzise putea induce un atac paralizant de ură de sine care îl reducea la tăcere.

Într-o zi, mi-am dat seama că aceste atacuri ar putea reprezenta un fel de mecanism de apărare psihologică, oricât de ilogică părea ideea la început.

Potrivit teoriei psihodinamice, toate ființele umane recurg la mecanisme de apărare pentru a se proteja de suferință insuportabilă. Toată lumea se bazează pe astfel de apărare într-o măsură sau alta; în cea mai mare parte a timpului, ne ajută să facem față când ne simțim copleșiți, de obicei temporar. Numai atunci când devin înrădăcinate și generalizate, mecanismele noastre de apărare stau în calea dezvoltării personale.

Ura de sine îl bloca și îl paraliza pe Ryan, dar în același timp prevenea expunerea la ridicol sau la respingere. Cu alte cuvinte, își producea rușine și se umilea singur ca măsură de autoapărare, un mecanism de apărare pentru

a se proteja de o experimentare a rușinii pe care nu o putea controla.

În următoarea ședință, Ryan a vorbit din nou despre echipa de la birou și în special de un coleg gălăgios care aplica pentru un post vacant pe care și Ryan îl dorea. Mi-a spus despre nopțile nedormite din acea săptămână, lungi ore petrecute în întuneric „flagelându-se“ pentru defectele lui. Se disprețuia ca molâu căruia îi lipsea curajul să aplice pentru noua slujbă. La acel moment, am făcut o sugestie: m-am întrebat dacă aceste atacuri de ură de sine, oricât de dureroase ar fi, îl și protejau de posibila rușine blocându-l. Atâta vreme cât nu ieșea în față, nu va întâlni niciodată rușinea Așteptării Neîmplinite sau Expunerii Nedorite. Ryan a acceptat imediat adevărul acestor afirmații.

Aș vrea să pot spune că acea ședință a reprezentat un punct de cotitură în tratament, că Ryan a aplicat pentru acea slujbă și și-a asigurat promovarea. Contrar concepției generale despre psihologia orientată spre înțelegere, doar înțelegerea în sine rar duce la schimbare. Să înveți ceva nou despre tine este important, dar ceea ce contează cu adevărat este cum folosești acea înțelegere. Chiar și când Ryan a înțeles că ura de sine îl proteja de expunerea la rușinea incontrolabilă, imprevizibilă, i-a fost aproape imposibil să-și provoace temnicerul. Iar și iar în următoarele luni, ura de sine l-a blocat și l-a izolat.

Pași mici și limitări

Spre finalul primului an de când lucram împreună, Ryan a întâlnit-o pe Samantha, o tânără cu care și-a dorit să iasă. Într-un rar moment de libertate psihologică, fusese de acord să meargă într-un bar cu vechi prieteni din facultate, oameni pe care nu îi văzuse de câteva luni.

Samantha, amica unui amic, a venit și ea. Ryan a considerat-o atrăgătoare; în rezerva ei tăcută a recunoscut și un spirit înrudit.

Ryan îi cunoștea pe prietenii săi de mulți ani și se simțea cu ei cât de confortabil se putea simți cu cineva. Două băuturi și lumina difuză din bar l-au ajutat să se relaxeze chiar mai mult. Când a fost întrebat despre slujbă, a făcut câteva observații ironice la adresa colegilor lui, și Samantha a râs la ceva ce a spus el. Și-a dat seama că o atrăgea; imediat a început să se autodenigreze. În acel moment, i s-a părut evident că acest atac de ură de sine se declanșase ca măsură de autoapărare, pentru a-l opri să riște respingerea dacă ar fi făcut ceea ce își dorea — să-i ceară numărul de telefon.

Nu i-a cerut numărul. Mai târziu în acea noapte, experiența a produs un atac serios de ură de sine, cu migrene și un întreg weekend petrecut în pat. Când atacul în sfârșit s-a mai domolit după câteva zile, i-a dat telefon prietenului care o invitase pe Samantha în acea seară și i-a cerut numărul ei. După alte două săptămâni, în sfârșit i-a telefonat și a invitat-o (prefăcându-se cât de indiferent a putut) să meargă împreună la un film mai târziu în acea săptămână. Ea a acceptat.

Cursul lent, cumva chinuit, al relației lui Ryan cu Samantha a ocupat ultimele luni de terapie. Deoarece perspectiva de a-și dezgoli corpul îi provoca o teamă atât de mare, aproape că a rupt relația de câteva ori înainte să facă sex. În seara celei de-a cincea sau a șasea întâlniri, când asta părea inevitabil, a luat un Valium înainte să o ia de acasă și a băut câteva pahare la cină. Când mi-a povestit despre asta la următoarea ședință, a spus că sexul fusese okay și atacul de ură de sine care a urmat nu îl distrusese. Părea că se simte ușurat să fi depășit experiența. A făcut să pară că nu se bucurase deloc de experiență, că nu simțise nicio plăcere să facă sex.

Samantha mi s-a părut o tânără sensibilă și inteligentă. Din descrierile lui, mi-a fost clar că înțelegea nevoia lui de a obține asigurări. Îi lăuda des înfățișarea și îi spunea că îl consideră sexy. Părea de asemenea să intuiască nevoia lui de a o lua încet, lăsându-i spațiu să dispară câteva zile fără niciun contact, neinsistând niciodată sau cerându-i să facă promisiuni. Deși părea detașat și lipsit de orice bucurie ori de câte ori menționa viața lor sexuală, mi-a spus că se îmbunătățea. Nu a menționat niciodată părul de pe corp sau reacția Samanthei.

Cam în acea perioadă, Ryan a găsit un articol pe care îl postasem pe blog, despre puterea vindecătoare a dragostei în relația psihanalitică. În acea postare am exprimat opinia, care apare și în această carte, că dragostea dintre client și terapeut, timp de mulți ani, este ceea ce încurajează cel mai puternic dezvoltarea emoțională. Ryan mă contactase inițial datorită altor articole pe care le scrisesem pe website; l-a citit pe acesta și s-a simțit agitat. În cadrul următoarei noastre ședințe, mi-a spus că el nu se vedea lăsându-se să fie vulnerabil în modul descris de mine. Nu își putea imagina că ar simți vreodată dragoste pentru mine sau că ar accepta că eu aș putea simți asta pentru el.

În următoarele săptămâni, Ryan a abandonat subiectul, dar îl simțeam în fundal. L-am simțit punând distanță între noi. Într-o zi, a anunțat la începutul ședinței că se hotărâse să încheie tratamentul, imediat. Mi-a spus că înțelegerea urii de sine și a rolului de apărare al acesteia în viața lui fusese lămuritoare; mi-a mulțumit pentru tot ajutorul, dar a zis că se hotărâse ca acum să se descurce singur.

Coborându-și vocea și privind într-o parte, aproape a implorat:

— Te rog, nu mă face să mă simt prost pentru decizia mea.

Părea nesigur și speriat când a spus-o.

Am înțeles de ce anume îi era teamă, că îmi voi folosi poziția de autoritate ca terapeut ca să-l fac în mod subtil să simtă rușine pentru ceea ce eu consideram o alegere greșită. Se temea că îi voi caracteriza decizia drept pură defensivă și de aceea incorectă. La acel moment, eu m-am simțit rușinat: fără să îmi dau seama cu adevărat, făcusem exact asta altor clienți din trecut, la începutul carierei, când îmi construiam clientela și pierderea unui client putea avea un impact financiar important. Interpretând decizia lor de a încheia terapia ca defensivă, încercasem să îi rușinez ca să rămână.

— Okay, am spus.

A fost ultima noastră ședință și nu l-am mai văzut niciodată.

șaptesprezece

Masochism

De ce victimele violurilor sau abuzurilor fizice se simt adesea rușinate pentru ceea ce li s-a întâmplat? Multe femei, și uneori bărbați, sunt împovărați ani de zile de o rușine istovitoare, păstrându-și secretul îngrozitor, de parcă sunt cumva de vină pentru că au fost violați. Tendința societății de a da vina pe femei pentru că aparent i-ar fi indus în eroare pe bărbați, și a poliției și avocaților apărării de a traumatiza din nou victimele atacurilor scoțând la iveală istoria lor sexuală au cu siguranță un rol, dar nu explică pe deplin nevoia simțită de aceste victime de a-și păstra trecutul în secret. De ce ar trebui ca rușinea personală profundă să fie moștenirea violenței săvârșite de alții asupra unor indivizi încrezători și care de obicei nu se pot apăra?

Așa cum o țară s-ar putea simți umilită în război dacă este invadată și supusă de o putere străină, tot astfel victimele unui viol suferă o rușine de durată când sunt invadate fizic de cineva, învinse și murdărite de fluidele corporale odioase. Când făptașul este un potențial partener romantic (viol calificat) sau o persoană iubită (viol marital sau abuz sexual în copilărie), un astfel de atac reprezintă cea mai intensă formă imaginabilă de Iubire Neîmpărtășită. Să cauți conectare, să simți iubire și să-ți dorești să fie împărtășită, numai pentru a fi abuzat sexual sau brutalizat fizic, poate genera rușine profundă.[1] În loc

să se simtă frumoasă și valoroasă în urma unei experiențe de bucurie reciprocă, victima unui viol se poate simți urâtă și „defectă“ — imposibil de iubit, de parcă ar fi ceva în neregulă cu ea.

Lucram împreună prin videoconferință de câteva luni când James mi-a spus povestea lui. Prima oară a menționat-o aproape în trecere, ca și cum ar fi fost ceva lipsit de importanță, și detaliile complete au apărut încet-încet, de-a lungul mai multor ședințe. Hărțuire în gimnaziu care a continuat în liceu. Un atac în vestiar. Un secret păstrat zeci de ani. James se apropia de cincizeci de ani când am început să lucrăm împreună și era un chirurg bogat și respectat, maratonist și unul dintre cei mai râvniți celibatari din comunitatea lui. Atrăgător, extrovertit și încrezător în sine, cel puțin la suprafață, James părea să aibă totul. Avea multe cunoștințe, în mare parte persoane care îl idealizau sau apelau la el pentru sprijin financiar, dar nu prieteni adevărați. Nu fusese niciodată căsătorit.

La începutul liceului, James dăduse probă pentru echipa de fotbal, dar nu fusese selecționat. Întotdeauna fusese pasionat de joc și a fost distrus de respingere, deși a înțeles că era vorba de fizic, și nu de talent: deși era atletic și în formă, James era mai mic decât ceilalți jucători. A simțit și că antrenorul nu îl plăcea, din motive pe care nu le putea înțelege. În timpul sesiunilor de antrenamente care erau parte a probelor, antrenorul l-a ironizat constant pentru înălțime și pentru greșelile pe care le-a făcut.

Pentru a se simți o parte din echipa de fotbal, chiar dacă nu juca, James s-a oferit să fie băiatul cu apa, participând la antrenamente în fiecare zi și mergând desigur la toate meciurile. Cei mai importanți jucători ai echipei, probabil sesizând atitudinea antrenorului, au început să-l hărțuiască pe James. A început cu batjocură și porecle, a progresat la bătăi cu prosopul ud în vestiar și a culminat într-o după-amiază când trei jucători l-au ținut și l-au

sodomizat cu o coadă de mătură la duș. Profund umilit și speriat, James nu a raportat atacul nimănui, mai ales antrenorului care, bănuia el, ar fi negat ce se întâmplase, pentru a-și proteja jucătorii. Când James și-a abandonat rolul de băiat cu apa, nimeni (nici măcar părinții) nu l-a întrebat de ce.

James nu vorbise nimănui despre ce i se întâmplase în vestiar în acea zi; am fost prima persoană care a ascultat povestea lui îngrozitoare, spusă cu lacrimi și o ură de sine evidentă. Deși înțelegea că fusese o victimă, era profund rușinat de atac, aproape ca și cum simțea că o meritase — evident, trebuie să fi fost ceva în neregulă cu el pentru ca acei jucători de fotbal să îl trateze cu atâta dispreț și cruzime. Trebuie că este „defect" în vreun mod dezgustător pentru ca antrenorul să îl displacă așa de tare.

Oricât de dramatică și marcantă ar părea această experiență, nu explica pe deplin problemele lui James. Chiar și înainte de viol, se simțise imposibil de plăcut, un proscris fără prieteni adevărați. A insistat că părinții îl iubiseră profund și îl crescuseră bine, dar, fără a ajunge exact să îi critice, a spus clar că iubirea lor era condiționată. James era cel mai mare din cinci copii și a înțeles devreme că rolul lui în viață era să îndeplinească visurile neîmplinite ale tatălui — să strălucească la școală și apoi, într-o zi, să devină doctor. Deși tatăl lui James fusese un om de afaceri de succes, un stâlp al comunității sale, și în cele din urmă primar al orășelului din Vestul Mijlociu, întotdeauna își dorise să fie doctor. James simțea că va fi iubit doar atâta vreme cât va satisface așteptările tatălui său.

Nu exista nicio dovadă că se întâmplase vreodată ceva de natură sexuală, dar James și tatăl lui erau neobișnuit, chiar nenatural, de apropiați. Părea evident că tatăl suferea de o formă de tulburare anxioasă cu atacuri de panică din când în când. Când era copleșit de anxietate, dormea în camera lui James pe podea, lângă patul lui, ca și cum

James ar fi avut o putere magică să îl țină în siguranță. Deși bărbatul mai în vârstă era un oficial ocupat, își suna fiul de multe ori în fiecare zi după ce James se întorcea de la școală și voia să știe exact ce face și unde se duce. Chiar și acum, bătrân fiind, continua să îl sune pe James de o grămadă de ori pe zi. Tatăl mi s-a părut mai puțin un părinte autoritar care voia să controleze viața fiului, ci mai degrabă un bărbat care avea nevoie de contact constant cu copilul lui idealizat pentru a-și gestiona propria anxietate.

Acest comportament neobișnuit părea să continue un tipar de familie: bunica paternă a lui James suferise și ea de atacuri de panică și, după ce soțul ei a murit, a dormit în pat cu tatăl lui James chiar și când acesta era deja adolescent. Nu am simțit că ar fi fost vorba de ceva sexual. Mai degrabă, mi s-a părut o estompare a granițelor personale, o folosire greșită a relației părinte-copil pentru a face față unor dificultăți personale. Bunica lui James și-a exploatat fiul pentru a-și alina propriile anxietăți, și apoi el și-a folosit fiul, pe James, în același mod.

Nimic surprinzător, James nu avea o percepție de sine coerentă. De-a lungul anilor, am auzit alți clienți spunând că nu știu „cine sunt cu adevărat“, dar în afară de pasiunea pentru fotbal și participarea la maratoane, James nu putea identifica o singură trăsătură care să îl deosebească de alte persoane. Nu îmi putea spune ce subiecte îl interesau, titlul unei cărți care îi plăcuse, sau chiar culoarea preferată. Ura flecăreala și conversațiile de la petreceri, temându-se că nu avea nimic interesant de spus, și își crease o mască de persoană caldă și jovială pentru a-și ascunde goliciunea interioară. Oricând o întâlnire de grup nu putea fi evitată, pleca cu prima ocazie.

Deși nu îi plăcea experiența în mod deosebit, James fuma marijuana compulsiv în fiecare zi — nu în timpul orelor de lucru, dar în fiecare seară acasă. Îl ajuta să facă față fricii generale și anxietății care era complet invizibilă

pentru toți cei care îl cunoșteau. De-a lungul anilor, avusese câteva legături romantice cu femei frumoase pe care le considera nepotrivite; fiecare relație durase câțiva ani și implicase sex intens, aproape „pornografic", după cum îl descria, ca și utilizarea constantă de droguri recreaționale. Când am început să lucrăm împreună, mi-a spus că nu se simțise niciodată intim din punct de vedere emoțional cu niciuna dintre acele femei. Nici nu avusese încredere în afecțiunea lor și credea că nu urmăresc decât banii. Niciuna dintre ele nu îl cunoscuse cu adevărat.

Și apoi a întâlnit-o pe Shailene.

O alegere inexplicabilă

La douăzeci și opt de ani, Shailene era cu douăzeci de ani mai tânără decât James, abandonase studiile în liceu, căsătorită și divorțată de două ori, doi fii, câte unul din fiecare căsnicie. Foștii soți dețineau custodia băieților și ea îi vedea doar două weekenduri pe lună. Lucra ca instructor de fitness la centrul de sănătate unde se antrena James.

În comunitatea relativ mică în care trăiau, Shailene era cunoscută pentru promiscuitate, abuz de droguri și instabilitate emoțională. Când s-a aflat că erau împreună, mai multe cunoștințe l-au abordat pe James și l-au avertizat: „Nu aduce nimic bun", a auzit de mai multe ori. „Stai departe!"

La începutul relației, James îmi trimisese pe e-mail poza ei, una pe care ea o folosea fără îndoială pentru a-și face reclamă la serviciile de trainer personal. Cu părul negru ca pana corbului, piele impecabilă și un corp bine lucrat, era foarte sexy și atrăgătoare.

James simțise întotdeauna nevoia ca partenera lui să fie o femeie frumoasă pentru a-și dovedi valoarea ca bărbat.

Neinteresant pentru majoritatea fetelor în liceu, avusese puține întâlniri și se simțise ca un ratat. În facultate avusese câteva experiențe sexuale alimentate de droguri și alcool, dar în timpul rezidențiatului la chirurgie viața a început să se schimbe. Ca tânăr doctor cu potențial de a câștiga mulți bani, a devenit dintr-odată atractiv pentru sexul opus. Femei frumoase care altădată nici nu l-ar fi băgat în seamă au început să flirteze cu el pe față. Când a apărut la reuniunea de zece ani de la terminarea liceului cu o câștigătoare a unui concurs de frumusețe la braț, i s-a părut răzbunare: *Nu sunt un ratat cum ați crezut toți.*

Abilitatea bruscă de a atrage femei, apărută fix în același timp cu adăugarea particulei „Dr." la numele său, l-a făcut pe James foarte cinic. Nimeni nu îl iubise vreodată pentru el însuși, insista el, și nimeni nu o va face. Singurul lucru de care le păsa femeilor erau banii. Dorea, admira și ura femeile. Niciodată nu avea încredere în motivele lor; Shailene, credea el, îl vedea ca pe o pușculiță. Ea îl abordase la centrul de sănătate și l-a curtat agresiv. În ziua următoare celei în care i-a cerut numărul de telefon, i-a trimis un mesaj: *Vrei să vii să ne-o tragem?*

Au început o aventură pasională și o legătură emoțională turbulentă, cu certuri și despărțiri frecvente, majoritatea provocate de James când începea să se simtă prins în capcană. „Am terminat-o cu ea", insista el de fiecare dată. După câteva zile, Shailene îi trimitea mesaje toride pe telefon și în curând o luau de la capăt. În această perioadă haotică James m-a contactat prima oară pentru tratament. Mi-a spus că nu putea rămâne într-o relație mai mult de câteva săptămâni fără să se simtă claustrofobic, dar nu se putea despărți de Shailene mai mult de câteva zile.

— E ca o boală, mi-a spus. Știu, dar nu mă pot opri.

Din descrierile făcute de James lui Shailene, chiar și luând în calcul tendința lui de a amplifica nebunia

atacurilor ei, era evident că avea toate simptomele unei tulburări de personalitate borderline. Irascibilă și imprevizibilă, într-o zi îl idealiza — numindu-l Făt-Frumos și strecurându-i bilețele de dragoste în haină pentru a le găsi mai târziu —, iar în următoarea îl jignea, numindu-l „nebun distrus“, slab și plângăcios. Avea probleme cu abuzul de substanțe, mult peste marijuana și alcoolul pe care le consumau amândoi. Își distrusese ambele căsnicii din cauza infidelității. Potrivit lui James, se referea la familia ei ca „scursuri“ și i-a spus că fusese abuzată sexual atât de bunicul, cât și de fratele ei.

Când James și Shailene au hotărât să se mute împreună, prietenii lui, pastorul și terapeutul (eu) au încercat să îl facă să se răzgândească, fără succes. Când s-au logodit, familia lui a pus la cale o mică intervenție și i-au spus că e nebun. James a insistat că, în ciuda relației lor agitate, a convingerii lui că Shailene era interesată de banii lui, ținea la ea cu adevărat și prețuia timpul petrecut împreună. Își spunea că și ea ținea cu adevărat la el, și uneori aproape că o credea. Simțindu-mă neajutorat și încă nelămurit în privința a ceea ce îl ținea pe James în acea relație, am urmărit și așteptat cu sentimentul că se va întâmpla ceva rău.

Autocompătimire versus stimă de sine

Ședințele lui James urmau un tipar. Apărea punctual pe ecran pentru întâlnirile noastre de două ori pe săptămână, ținute de obicei în zilele când nu avea operații. Arăta obosit și un pic neîngrijit: tricou lăbărțat, nebărbierit, păr castaniu bogat nearanjat și parțial ascuns sub o șapcă de baseball cu cozorocul la spate. Deși se apropia de cincizeci de ani, îmi aducea aminte uneori de un surfer

sau skateboarder adolescent. În general, James părea, din punct de vedere emoțional, mult mai tânăr decât vârsta lui reală.

După ce mă întreba cum mă mai simt — era, fără greș, politicos — se lansa într-o lungă poveste:

— M-am gândit la toate femeile cărora nu le-am cerut să iasă cu mine în facultate, la toate dățile când aș fi putut începe ceva și nu am făcut-o. Nu știu de ce. Era o fată care...

Deși evita contactul vizual, vorbea pe larg despre orice subiect care îl preocupase de la ultima noastră ședință, o perioadă din trecut pe care se simțea constrâns să și-o aducă aminte, sau altă ceartă cu Shailene. Adesea repeta povești pe care le mai auzisem; când îi aduceam aminte că deja îmi zisese asta, părea cu adevărat surprins, de parcă nu avea nicio amintire. Dar apoi continua oricum s-o spună, ca și cum era obligat să-și descarce sufletul. Mă simțeam deseori ca un simplu spectator sau receptacul, cineva al cărui singur rol era să fie un martor tăcut al suferinței lui.

Terapia conversațională înseamnă să-ți împărtășești suferința, desigur, dar speranța este că implică și să accepți ceva în schimb — înțelegere, compasiune și îndrumare de la terapeutul tău. Unii clienți precum James se despovărează într-un mod repetitiv, unilateral, și uită lucrurile pe care le spunem. Poate ați cunoscut pe cineva care recurge la prieteni sau la rude în același fel, descărcându-și suferința asupra oricui este dispus să asculte, dar ignorându-le sfaturile.

Deși acest tip de eliberare compulsivă oferă un fel de ușurare, este numai temporară și trebuie repetată odată ce durerea și presiunea psihologice se acumulează din nou. Clienții care folosesc terapia în acest mod par adesea dedicați, petrecând ani în tratament fără a-și îmbunătăți starea; doar evacuează și rar absorb ceva util despre ei înșiși.

James mă trata de parcă eram o simplă funcție, mai degrabă decât o persoană preocupată cu care avea o relație. Rar se gândea mai adânc la ce trebuia să îi spun; deși pe moment era întotdeauna de acord cu ce îi zisesem și revenea rapid la povestea lui. I-a luat o vreme să înțeleagă ce îi explicam, despre modul în care utiliza terapia să se elibereze de suferință și cum mă ținea la o distanță inutilă. În cele din urmă, am progresat totuși în această zonă. A început să admită cât de mult nu dorea să fie văzut și cunoscut cu adevărat. Uneori părea evident că își dorea să îmi fie milă de el. La începutul unei relatări, spunea adesea:

— Nu vreau să par demn de milă, dar...

Era evident că voia să îmi pară rău pentru el.

James apela la multe alte persoane în același fel, o listă de cunoștințe interșanjabile cărora le telefona pentru compătimire ori de câte ori el și Shailene se certau serios. James nu avea prieteni adevărați, dar știa o grămadă de oameni care îl plăceau și îl respectau. Deși nu fuma regulat, din când în când cumpăra un pachet și conducea fără țintă prin oraș, fumând țigară de la țigară și dând un telefon după altul, repetând exact aceeași poveste tuturor de pe listă.

— Nu o să crezi ce a făcut de data asta, începea el. Femeia aia e nebună!

Aceste povești exagerau întotdeauna comportamentul ei, nu făceau nicio referire la modurile subtile în care el o provoca, și îl prezentau ca pe o victimă nevinovată.

Autocompătimirea este refugiul oamenilor afectați de rușinea fundamentală, a celor lipsiți de adevărata stimă de sine. Neputând să simtă mândrie pentru ei înșiși sau pentru realizările lor, compensează prin autocompătimire, adesea căutând să stârnească milă și altor persoane. Clienții se pot simți cu ușurință criticați sau umiliți când le atragi atenția asupra sentimentului de autocompătimire, așa că este esențial să subliniezi că este generată

de rușinea fundamentală, și să empatizezi cu suferința lor. James s-a opus la început, dar în cele din urmă a acceptat ce îi spuneam. Prin urmare, treptat nu a mai încercat să mă facă să îmi fie milă de el și a început să absoarbă mai multe observații.

Un vis important

În această perioadă a terapiei, James mi-a povestit un vis scurt. Locuia într-un fel de complex la baza unui canion adânc. Cu zidurile înalte, lipsite de ferestre și amplasarea departe, izolat de viața de deasupra, îi aducea aminte de o închisoare. Nu își aducea aminte să mai fi văzut pe nimeni altcineva să locuiască în complex, dar era vag conștient de alți oameni fără chip deasupra crestei canionului. James și cu mine am fost imediat de acord că visul descria ce simțea despre propria existență: rupt de cursul principal al vieții, izolat într-o stare de spirit asemănătoare unei închisori.

După mai mult timp și mai multă muncă, am înțeles, în cele din urmă, că acest vis al închisorii descria și relația lui cu Shailene. Deși de multe ori îmi spusese că terminase cu ea, insistând că nu mai voia în relație, părea că nu se putea elibera. La un moment dat, a suferit un scurt episod psihotic, indus probabil de droguri ilicite, și a ajuns să urle jigniri incoerente în fața casei lor, în timp ce vecinii treceau pe lângă. A prins-o trimițând mesaje cu conținut sexual unor străini și făcând planuri să se cupleze cât el era plecat la o conferință medicală. Nimic nu părea să conteze. Iar și iar, hotărârea i se năruia în fața implorărilor ei pline de lacrimi pentru încă o șansă.

Era o relație adictivă? Stătea cu Shailene pentru că, la un nivel profund, simțea că nu merită ceva mai bun?

Ambele perspective păreau adevărate, dar nu foarte utile. Îmi spusese într-o ședință recentă că atunci când se gândea la un viitor fără Shailene, unul în care să fie cu cineva „mai potrivit“, părea imposibil. Nu se putea imagina ieșind cu un egal — o doctoriță sau o profesionistă în alt domeniu, cu bani și prestigiu proprii. Într-un final, mi-am dat seama că, oricât de umilitoare i se părea viața cu Shailene, părea mai bună decât perspectiva respingerii de către cineva nou. Într-un fel ciudat, viața cu Shailene părea sigură... sau cel puțin previzibilă.

Știa tot despre problemele ei psihologice și modurile în care îl umilea constant. De fapt, în cele din urmă a devenit clar că provoca acele atacuri intenționat din când în când.

— M-am decis că mă duc acasă și pornesc Armaghedonul, mi-a spus într-o ședință după una dintre cele mai serioase certuri ale lor.

Mi-a povestit că o provocase deliberat până ea a explodat și a început să urle cât o ținea gura insultele cunoscute: „Nebun nenorocit!“, „Ratat plângăcios!“, „Mămăliga dracu'!“. James a ieșit în trombă, a cumpărat un pachet de țigări și a petrecut ore întregi conducând prin oraș, relatând povestea lui demnă de milă tuturor membrilor publicului său, telefon după telefon.

Acum înțeleg că abilitatea de a provoca rușinea este o cale de a o controla. Să știi dinainte ce anume va instiga un atac asupra caracterului tău, să manipulezi producerea unui astfel de atac, prezintă un fel de confort. Oferă adăpost de ceva mult mai rău: expunerea bruscă și neașteptată la rușine pe care James a experimentat-o cu ani în urmă în acel vestiar sau rușinea pe care ar simți-o dacă ar părăsi-o pe Shailene și ar trăi Iubirea Neîmpărtășită cu cineva nou. Rușinea pe care o poți prevedea și controla este mai puțin îngrozitoare decât rușinea care te ia prin surprindere.

Deși nu am tratat-o pe Shailene, din experiența cu alți clienți ca ea, eram convins că și comportamentul ei era în

mare parte provocat de rușinea profundă. Atât fratele, cât și bunicul ei o abuzaseră; se considera „scursură". Dar spre deosebire de James, ea nu încerca să prevadă și să controleze experiența rușinii; în schimb, atunci când o provoca până la limită și ea își pierdea temporar capacitatea de a gândi, îl făcea să se simtă rușinat. Din descrierile lui, se părea că uneori simțea o plăcere sadică să-l umilească.

Sadicul și masochistul colaborează inconștient la scenele pe care le scriu și le joacă împreună, găsind alinare pentru rușine în moduri complementare.

În lucru

Am oarecare speranță că intervențiile mele îl vor face până la urmă pe James să se elibereze din această relație distructivă, permițându-i să formeze o legătură mai sănătoasă cu cineva nou. Când scriu aceste cuvinte, încă ne vedem de două ori pe săptămână. Încă locuiește cu Shailene: din când în când insistă că nu mai vrea, că a terminat-o cu ea, și niciunul dintre noi nu crede că va reuși. A fost o experiență lămuritoare și o lecție privind puterea abuzului sexual de a genera o rușine persistentă.

E mai mult decât rușine în acest caz. Când ești copil și tatăl tău te exploatează pentru a-și satisface propriile nevoi, ești înclinat ca adult să dezvolți relații care repetă tiparul — toate acele femei care aparent nu țineau deloc la James și voiau numai banii lui. Când ai fost hărțuit în copilărie, dezvolți un set de mijloace de apărare împotriva rușinii care nu își slăbesc strânsoarea cu ușurință. Când ai aproape cincizeci de ani și simți că nu ai o identitate reală, ia timp să construiești o percepție de sine autentică.

Cred că James și cu mine vom continua să ne vedem de două ori pe săptămână ceva timp.

optsprezece

Controlarea rușinii în viața cotidiană

În studiul lor privind diferențele dintre vină și rușine, psihanalistul Gerhart Piers și antropologul Milton B. Singer susțin că masochismul „împiedică înfrângerea [rușinea] să fie produsă de alții producând-o chiar tu“. Cu alte cuvinte, după cum am învățat din lucrul cu James (capitolul 17), masochismul este o încercare de a controla și prevedea o experimentare a rușinii, mai degrabă decât să o trăiești brusc și neașteptat. În acest mod, „adevărata rușine catastrofică este prevenită“.[1]

Nora (capitolul 15) și Ryan (capitolul 16) au încercat de asemenea să-și controleze experiența rușinii. În forme mai puțin extreme, toți facem asta. Eforturile de a prevedea și controla rușinea, mai degrabă decât să o trăiești în moduri bruște și neașteptate, sunt obișnuite.

Știam eu

Am fost coleg de liceu cu o fată strălucită, Diana, care în cele din urmă a absolvit prima din clasa ei. Deși nu primise niciodată mai puțin de 10 la vreun test, întotdeauna era agitată după ce dădea unul, insistând față de prietenii ei că nu îl va trece. Mulți dintre noi consideram acest comportament enervant; presupuneam că voia doar să fie

contrazisă și complimentată, așa că într-un final am încetat să-i mai dăm asigurări. În schimb, spuneam:

— Întotdeauna zici asta și întotdeauna iei un 10.

— Nu, de data asta e diferit, insista ea, cu semne evidente de chin. Știu sigur că nu l-am trecut.

— Aha, sigur că da, spuneam noi și ne îndepărtam.

Poate că Diana voia asigurări de la prietenii ei, dar privind în urmă, cred că nu putea suporta neașteptata (chiar dacă improbabila) umilință pe care ar fi simțit-o dacă ar fi picat un test pe care credea că îl va trece cu notă maximă. Îmi imaginez că un fel de perfecționism toxic era prezent în familia ei și că părinții recurseseră foarte mult la rușinare pentru a-și impune standardele. Oricare ar fi fost motivul, Diana își crease propria metodă de a face față rușinii neanticipate (Așteptare Neîmplinită sau Expunere Nedorită), prevăzând-o.

În profilurile lui Ryan și James am subliniat natura bruscă și neașteptată a hărțuirii primite. Drept urmare, au început să se umilească singuri înainte ca oricine altcineva să o poată face, ca o metodă de a prevedea și de a controla acea experiență. Mai obișnuit, să crezi că poți prevedea că vei simți stânjeneală oferă un fel de consolare inofensivă, precum pesimistul care întotdeauna se așteaptă la rezultate proaste și când ceva rău se întâmplă în sfârșit, spune:

— Știam eu că așa o să se întâmple!

Pesimistul nu poate suporta dezamăgirea neașteptată, așa că prevede și se așteaptă la ce-i mai rău.

Mulți facem exact același lucru în forme mai ușoare. Luați în calcul următoarele afirmații:

„Altcineva va obține probabil slujba“.

„Nimeni nu va veni la petrecerea mea, sunt convins“.

„Sunt sigur că te-ai gândit deja la asta, dar...“

„Cina nu va ieși probabil prea bună“.

„Această idee nu se va concretiza niciodată, dar...“

Aud oameni spunând astfel de lucruri în fiecare zi. Oricât de dureros ar fi să te aștepți la dezamăgire, se pare că este mai puțin dureros decât să întâlnești eșec, respingere sau batjocură când nu le-ai anticipat.

Eu am spus-o primul

Ryan s-a blocat singur printr-o autocritică dură, astfel încât să nu facă nimic care le-ar permite altor persoane să-l facă de rușine. Dar la un moment sau altul, cei mai mulți oameni fac remarci autocritice cu voce tare ca să-i împiedice pe alții să spună același lucru. Precum Diana, pot spera să fie contraziși, dar măcar au prevenit o remarcă neașteptată și dureroasă. Ca și anticiparea, să spunem primii un lucru ne ajută să controlăm experiența rușinii: „Știu că rochia asta mă face să arăt grasă".

Puțini oameni, mai ales prietenii, vor răspunde spunând „Ai dreptate, așa este. Îmbracă-te cu altceva". Cei mai mulți vor insista că rochia chiar te avantajează și te vor complimenta pentru bunul-gust.

Acest tip de remarci autocritice este frecvent:

„Ce prostie am putut spune!"

„Doamne, sunt atât de neîndemânatic!"

„Este o întrebare prostească, dar..."

„Îmi pare rău că prăjitura nu a ieșit".

„Nu sunt expert, dar..."

Oricât de neplăcut ar putea părea să facem o remarcă autocritică în fața altora, se pare că o considerăm mai puțin dureroasă decât să auzim aceeași critică de la altcineva. În parte, găsim alinare pentru că ne-am distanțat de experiența rușinii identificându-ne cu criticul și nu cu obiectul neștiutor al mustrării. E de parcă am spune: „Nu îți imagina că eu cred, de fapt, că sunt inteligent, amuzant,

atletic, atrăgător, un bun bucătar etc. Nu trebuie să îmi atragi atenția, pentru că știu deja".

În afară de a provoca o contrazicere, autocritica are adesea un efect dezarmant asupra altor persoane și inspiră sentimente de prietenie. Unele website-uri chiar oferă sfaturi privind utilizarea strategică a autocriticii pentru a fermeca și influența oamenii. Persoanele care simt prietenie pentru tine vor fi mai puțin înclinate ca în viitor să facă sau să spună lucruri care te-ar putea rușina. În timp ce unii indivizi narcisiști posedă o abilitate trecătoare de a fermeca, celor mai mulți dintre noi nu ne plac oamenii care au o părere prea bună despre ei înșiși. Aroganța inspiră o dorință de a mai tăia din ea, și rușinarea este cea mai eficientă armă.

Precum Ryan, mulți oameni controlează rușinea prin gânduri autocritice pe care nu le rostesc niciodată cu voce tare. Criticul intern ne ponegrește, erodându-ne curajul, astfel încât să nu riscăm Expunere Nedorită, Așteptare Neîmplinită, Excludere sau Iubire Neîmpărtășită.

„Nu ești suficient de inteligent."

„Nu ești destul de atrăgător."

„Ești prea gras să poți purta ținuta asta."

„Ești prea neîndemânatic."

„Este mult peste nivelul tău."

„Nu ești suficient de amuzant ca să-ți iasă gluma."

Această listă de exemple privind lucrurile descurajante pe care ni le spunem poate continua la infinit. Oricât ar părea de dureros să ne desconsiderăm, când facem asta, transformăm o posibilă experiență necontrolată și umilitoare într-una pe care o putem regla în intimitatea gândurilor noastre.

Uneori, dorința de a controla rușinea prin autocritică poate inspira observații care sunt atât moralizatoare, cât și intenționat amuzante. Talentul Norei de a-i face pe alții

să râdă era alimentat de teama că altcineva ar putea în mod neașteptat să o ridiculizeze sau să râdă de ea, stârnind rușinea pe care nu o putea nici prevedea, nici controla. Talentele comice îi permiteau să stârnească râsul pe seama ei, și astfel să facă experiența rușinii mai ușor de gestionat. Mulți oameni folosesc umorul autoironic în același fel, deși nu atât de constant ca Nora. Se vor concentra pe o anumită arie a rușinii personale — greutatea, viața sentimentală, hainele pe care le poartă — și vor face glume despre aceasta.

Rușine și comedie

Rușinea joacă un rol important în comedia de tip stand-up. Unii actori de comedie sunt comici străluciți folosindu-și înfățișarea, alții au o abilitate neobișnuită de a inspira veselie publicului doar râzând, și mulți alții se folosesc de experiența rușinii pentru a produce umor. Când un comic de stand-up face glume despre rușine și publicul râde, actorul a controlat experiența rușinii într-un mod care oferă un fel de eliberare.

Unii comici precum Don Rickles umilesc alți oameni pentru a stârni râsul. Vă invit să vizitați YouTube, unde puteți viziona videoclipuri din aparițiile sale în emisiunile de noapte sau emisiunile în care celebritățile sunt luate peste picior; îl veți vedea insultând oameni faimoși ca Johnny Carson, Martin Scorsese și Robert de Niro — în mod evident, vechi prieteni pentru care simte o afecțiune profundă. Avea talentul de a construi o glumă pe seama unor trăsături caracteristice ale prietenilor săi într-un mod care îi făcea să se simtă mai degrabă iubiți decât umiliți.

La un banchet la care lui Scorsese urma să i se înmâneze Premiul pentru Întreaga Activitate din partea Institutului

American de Film, Rickles (care tocmai încheiase un rol în filmul lui Scorsese, *Casino*) și-a început omagiul cerând cuiva să aducă o carte de telefoane pentru ca regizorul, care are doar 1,62 m, să stea pe ea și să vadă mai bine.

— Patruzeci de milioane de joburi în industria divertismentului și eu am ca regizor un pitic.

A continuat spunându-i lui „Marty" că este „cel mai enervant regizor" pe care Rickles l-a întâlnit vreodată și camera îl arată pe Scorsese copleșit de râs. Rickles și-a încheiat discursul cu o declarație de dragoste din toată inima pentru Scorsese, cu atât mai emoționantă având în vedere partea anterioară.

Desigur, linia dintre parodia plină de afecțiune și batjocura crudă este una subțire, și acest tip de umor poate deveni cu ușurință foarte umilitor când lipsește afecțiunea.

Alți comici se transformă ei înșiși în obiectul ridiculizat, adesea expunând o zonă a rușinii personale într-un mod care o face atât amuzantă, cât și ceva cu care membrii publicului pot relaționa. În ciuda campaniilor împotriva ironiilor la adresa persoanelor grase, să fii supraponderal rămâne o astfel de zonă a rușinii pentru mulți oameni. În mai multe dintre rutinele lui, Louis C.K. s-a autoironizat pentru kilogramele în plus, numindu-se „rahat" și bătându-și joc de imposibilitatea de a-și controla impulsurile.

— Masa nu s-a terminat când sunt plin, declara el. Masa este gata când mă urăsc. Atunci mă opresc.

Indiferent de cât de amuzante erau scheciurile lui, înțelegeai că ura de sine și lipsa de autocontrol erau probleme reale pentru Louis C.K.; fără îndoială, multe persoane din public s-au identificat cu acele chinuri și s-au simțit ușurate de umorul lui. Îmi imaginez că folosirea problemelor cu mâncarea/grăsimea pentru comedie și stârnirea râsului la glumele lui autoironice l-au ajutat pe actor să controleze experiența rușinii. Oamenii nu făceau

comentarii sarcastice despre greutate pe la spatele lui; râdeau exact când voia el.

Alături de mulți alți comici, Louis C.K. a glumit pe seama îmbătrânirii. O viață sexuală din ce în ce mai puțin activă, părți ale corpului care atârnă și umilințele incontinenței furnizează material pentru acest gen de umor. Vârsta mijlocie implică invariabil un fel de rană narcisică pentru mulți bărbați și femei, chiar și pentru cei care nu s-au bazat în principal pe înfățișare pentru a-și susține stima de sine. Să te simți dintr-odată invizibil, să nu mai reprezinți o sursă de interes și atracție sexuală pentru oameni pe care tu îi consideri atractivi (Iubire Neîmpărtășită) poate stârni rușine. Presiunea proaspeților absolvenți de facultate și a noilor profesioniști să porți haine la modă care nu ți se potrivesc și să frecventezi cluburi unde nu te simți în largul tău pot genera rușinea Excluderii.

Într-o cultură care prețuiește tinerețea și frumusețea, un corp care îmbătrânește reprezintă în sine un fel de Expunere Nedorită, cu riduri și pete de bătrânețe vizibile pentru toată lumea. În ultima parte a carierei ei, Joan Rivers a exploatat această temă foarte eficient, cu monologuri amuzante despre sâni care atârnă, vagine care se lasă, flatulență, pierderea auzului și păr pubian cărunt. Având în vedere numărul operațiilor estetice făcute de-a lungul vieții — liposucție, lifting de gât, operații la ochi, injecții periodice cu Botox și câteva liftinguri faciale — Rivers s-a confruntat, în mod evident, cu rușinea îmbătrânirii. În rutinele ei de stand-up a găsit o cale de a râde de ea însăși și de corpul ei, distrându-și în același timp publicul. A controlat și nu a luat în serios experiența rușinii ridiculizându-se înainte să o poată face alții, determinându-i să râdă exact când voia ea. Din nefericire, eforturile ei continue de a controla rușinea

utilizând operațiile estetice au dus la moartea ei pe masa de operație.

Din când în când, cei mai mulți dintre noi dezamorsăm stânjeneala râzând de noi înșine și de greșelile noastre. Râzând primii, sau împreună cu alții, preluăm controlul asupra experienței rușinii și astfel o facem mai puțin dureroasă. Ellen DeGeneres are un scheci minunat care surprinde această experiență cotidiană. Începe întrebându-și publicul:

— Ați intrat vreodată într-o ușă de sticlă? Se întâmplă două lucruri: durere și stânjeneală. Dar durerea e mai puțin importantă decât stânjeneala, nu? Nu contează cât de tare te doare, dacă alți oameni râd, râzi și tu cu ei.

Acoperindu-și un ochi cu mâna, începe să râdă cu râsul ei contagios, insistând iar și iar:

— Ce caraghios! Sângerez? Uite, e sânge — ce amuzant!

Să râzi de tine pentru că ai fost neîndemânatic sau ai făcut o gafă îți permite să preiei controlul asupra unei experiențe a rușinii (Expunere Nedorită) și să o dezamorsezi cu umor. Ne distanțăm de rușine prin râs: suntem în public, luând peste picior acea persoană stângace de acolo, în loc să fim bietul obiect al ridicolului, plin de rușine. Cred că abilitatea de a râde de tine însuți este un semn de sănătate emoțională, dovada că nu ești atât de împovărat de rușine, încât să fie nevoie să o ascunzi sau să negi că o simți.

Când aveam doisprezece sau treisprezece ani, fratele meu, Dennis, care de-abia își luase carnetul, m-a dus să mâncăm la un restaurant fast-food. Probabil că părinții noștri aveau alte planuri în acea seară. În timp ce ne mâncam burgerii și cartofii prăjiți, Dennis și cu mine stăteam la o masă din plastic, unul în fața celuilalt. Întotdeauna mi-au plăcut la nebunie cartofii prăjiți și când eram copil îi păstram de obicei la sfârșit și îi savuram încet. Fratele

meu și-a înghițit rapid mâncarea și aștepta cu nerăbdare să termin și eu.

Până la urmă, s-a întins peste masă și mi-a smuls cartofii rămași, i-a îndesat în gură și a ieșit alergând din restaurant, ducându-se la mașină. Eram furios.

În timp ce îmi aruncam gunoiul și îl urmam în parcare, încercam să compun o insultă superioară și nimicitoare. În gând, ezitam între „Mă dezguști!" și „Te disprețuiesc!". Când am ieșit pe ușile de sticlă, l-am văzut pe Dennis așezat în spatele volanului, cu un rânjet pe față. Eram vag conștient că mai era o mașină parcată în apropiere și un bărbat singur mânca pe scaunul din față. Fierbând de indignare virtuoasă, am pus în voce tot disprețul de care eram în stare:

— Te dezgust!

Dennis și bărbatul din mașina din apropiere au izbucnit amândoi în râs. M-am simțit umilit, îmi ardea fața. Voiam cu disperare să retrag acele cuvinte și să reiau scena. Voiam să alerg înapoi în restaurant.

Și apoi am început să râd.

Dintr-o anumită perspectivă — cea a șoferului din mașina din apropiere, să zicem — ceea ce spusesem era într-adevăr amuzant. Acel băiețel precoce, cu vocabularul lui bogat, atât de dornic să pară disprețuitor și superior, se făcuse de râs fără să vrea.

Râzând împreună cu Dennis și șoferul, m-am distanțat de umilire și am făcut-o mai suportabilă. Este un mecanism pe care majoritatea oamenilor îl folosesc pentru a controla experiența rușinii.

Cuvintele finale din această secțiune îi vor aparține Louisei, protagonista muzicalului clasic de pe Broadway, *Gypsy.* În ultimul act, mama ei, Rose, a batjocorit-o și umilit-o pe Louise pentru pretențiile ei că ar face parte din înalta societate:

— Tu, regina cabaretului, care vorbești o franceză execrabilă și citești recenziile de parcă ar fi cărți! Pentru ei, nu ești decât noutatea de anul ăsta.

Louise se întoarce agresivă spre mama ei și îi spune „să termine. Nimeni nu râde de mine — pentru că eu râd prima!".

A se vedea exercițiul 6 de la Anexa 2

Partea a III-a

De la rușine la stima de sine

Următoarele patru capitole descriu elemente esențiale implicate în recuperarea în urma rușinii istovitoare. Nu toată lumea va trece printr-o fază de sfidare a rușinii, dar toți avem nevoie să devenim rezilienți la rușine dacă vrem să ne dezvoltăm. Așa cum am arătat pe tot parcursul cărții, întâlnirea rușinii este o parte inevitabilă a vieții cotidiene; când evităm, negăm sau controlăm experiența rușinii în mod excesiv, rămânem fragili și defensivi, incapabili să ne dezvoltăm, în loc să căpătăm reziliență în fața provocărilor emoționale ale vieții. Să trecem cu bine peste întâlnirile noastre cu rușinea ne ajută să dezvoltăm încredere în capacitatea viitoare de a face față; dezvoltarea mândriei în urma reușitei și apoi împărtășirea bucuriei pe care o simțim cu oamenii care contează pentru noi ne vor consolida stima de sine.

Partea a treia nu reprezintă un manual pas cu pas despre cum să treci de la rușine la stima de sine (deși exercițiile secvențiale adunate în Anexa 2 oferă cititorului sfaturi în acest sens, iar seria de videoclipuri interactive disponibile online chiar aprofundează subiectul: www.shametoselfesteem.com/learning-from-shame). Mai degrabă, în această secțiune explic elementele esențiale ale stimei de sine reale așa cum le înțeleg eu, pe baza experienței profesionale și personale și cu sprijinul înțelepciunii altor cercetători care au scris multe lucrări în aria lor de expertiză.

Cele mai bine vândute cărți ale lui Brené Brown includ exerciții pentru dezvoltarea rezilienței la rușine; Nathaniel Branden a scris mai mult de douăsprezece titluri pe tema stimei de sine, cu exerciții complexe care se axează pe dezvoltarea mândriei.

nouăsprezece

Sfidarea rușinii și identitatea restrânsă

Acum mulți ani, înainte să apară pornografia pe internet și videochat-urile, am lucrat cu o tânără care își câștiga existența ca dansatoare la bară. Deși visa să devină veterinar, Cassie avea prea puține credite la facultate și niciun fel de abilități tehnice la acel moment. Se ducea la cursuri la un colegiu comunitar ziua, iar seara lucra în câteva cluburi, unde câștiga bani buni: după ce plătea facturile, taxele de studii și terapia, tot reușea să economisească sute de dolari în fiecare lună. Uneori lucra ca escortă la un club de dans coreean, dar niciodată nu făcea sex pe bani.

Când Cassie vorbea despre meseria ei în ședințele de început, declara adesea că nu se simte rușinată; dimpotrivă, insista că se mândrea să-și facă meseria bine. În copilărie, studiase gimnastică și dans; ca adult, se menținea în perfectă formă fizică, își crea o coregrafie și se asigura că oferă clienților ceea ce așteptau de la ea. Era foarte bună la partea de socializare cu bărbații, făcându-i să se simtă în largul lor și încurajându-i să cumpere un dans erotic (principala ei sursă de venit). Ca antreprenor independent în cluburile unde lucra, era întotdeauna punctuală și se comporta în mod profesionist cu managementul.

Dacă se întâmpla să fie la o petrecere și un alt invitat o întreba despre profesia ei, Cassie anunța agresiv că se dezbrăca drept ocupație. Deși *stripteuză*, *dansatoare exotică* și *dansatoare la bară* sunt termeni folosiți adesea

interşanjabil, nu sunt chiar acelaşi lucru; poate că purta o ţinută sumară, de obicei topless, dar Cassie nu îşi scotea hainele pe scenă în timp ce bărbaţii se holbau la ea. Totuşi, în loc să descrie exact ce făcea, folosea o expresie agresivă, sperând să şocheze cealaltă persoană.

— Sunt stripteuză şi sunt foarte bună. Părea o provocare: *Te provoc să mă judeci.*

Deşi Cassie era mândră să-şi folosească pregătirea în dans şi gimnastică în mod eficient, în realitate nu era mândră să fie dansatoare la bară. La un nivel mai profund, considera că este o meserie degradantă. Clienţii o tratau mai degrabă ca pe un obiect al fanteziei decât ca pe o persoană reală; atmosfera din cluburile pline de fum şi lipsite de ferestre o făcea să se simtă murdară, o biată provincială, aşa cum inconştient, şi uneori conştient, se considera. Cassie crescuse într-o rulotă doar cu mama ei şi un şir de iubiţi, niciunul rezistând mai mult de câteva luni. Bănuia că în perioadele dificile mama ei se vânduse. Când Cassie creştea, frumuseţea dansului şi eleganţa gimnasticii îi oferiseră un refugiu în faţa urâţeniei vieţii de acasă.

Aş descrie comportamentul lui Cassie de la petreceri ca unul de sfidare a propriului sentiment de ruşine; nu reflecta o mândrie reală. Replicând la întrebările despre munca ei, răspundea cu o atitudine sfidătoare, provocându-şi ascultătorii să o judece. Francis Broucek descrie astfel de comportament ca un tip de formaţiune reacţională, în care „mândria exagerată, aroganţa, vulgaritatea cultivată şi comportamentul exhibiţionist înlocuiesc ruşinea negată".[1]

Eu o numesc „sfidarea ruşinii".

Nu sugerez că ar trebui să se fi simţit ruşinată sau că să lucrezi într-un club este ceva inerent ruşinos. Din motive complicate — unele legate de societate, altele privind copilăria ei — ea simţea ruşine, o ruşine profundă, să lucreze ca dansatoare la bară. Ar fi putut lăsa acea ruşine să o

blocheze, ascunzându-și meseria sau evitând contactul cu persoanele care ar fi putut să-i adâncească rușinea. În schimb, o sfida și vorbea deschis.

Deoarece sfidarea rușinii nu implică îndeplinirea unor obiective reale, nu întruchipează mândria adevărată. Gândiți-vă la ea ca la un pas necesar, dar nu suficient, pe calea spre recuperare: eliberarea de sub jugul rușinii înainte de a continua cu dezvoltarea unor surse de mândrie reală. Sfidarea rușinii este adesea primul pas al recuperării pentru persoanele care au crescut împovărate de sentimente profunde de lipsă de merit sau inferioritate din cauza traumelor din copilărie sau pentru bărbații și femeile care au fost stigmatizați, excluși de societate și supuși toată viața disprețului.

Mișcările Pride

Recunoașterea publică a homosexualității este un eveniment transformator pentru mulți gay și lesbiene, implicând un fel de sfidare a rușinii asemănătoare în anumite privințe cu atitudinea lui Cassie. După o viață întreagă în lanțurile rușinii și urii de sine, indivizii se eliberează de stigmat: „Nu mă voi mai supune rușinii impuse de societate sau ascunde adevărata mea natură în întuneric. Mă lepăd de povara rușinii și declar public că mă simt mândru de sexualitatea mea".

Desigur, nimeni nu are motive să se simtă mândru că este homosexual, așa cum nimeni nu ar trebui să se simtă mândru pentru că este heterosexual. Homosexual și heterosexual sunt declarații neutre ale atracției sexuale, niciuna inerent sursă de rușine sau de mândrie reală. În schimb, să te alături Mișcării Gay Pride și să-i adopți valorile poate încuraja stima de sine autentică. Deoarece

persoanele gay se mândresc cu toleranța diversității și sprijinul lor puternic pentru drepturile civile ale altora care au fost de asemenea persecutați, identificarea cu acest grup poate susține noi sentimente de respect de sine dacă se întâmplă să prețuiești acele valori.

A te ridica la înălțimea unor valori comune ca membru al unei comunități respectate este o metodă prin care toți căpătăm sentimente de stimă de sine. Bărbații și femeile exprimă în mod obișnuit mândrie pentru profesia lor, de exemplu — ca profesori, oameni de știință, doctori și psihanaliști. Oamenii spun adesea că sunt mândri să aparțină departamentului, partidului politic sau bisericii lor. Pentru majoritatea clienților descriși în această carte, să devină membri și să fie acceptați de o nouă comunitate a jucat un rol în recuperarea lor din rușinea fundamentală în aproximativ același mod.

Multe alte grupuri marcate istoric de rușinea stigmatului social au adoptat mișcări similare: Black Pride, Fat Pride (sau Mișcarea pentru acceptarea persoanelor supraponderale), Deaf Pride etc. Astfel de mișcări apar ca reacție la opiniile prea restrictive ale societății privind ceea ce înseamnă să fii normal, sfidând rușinea rezultată din a fi atipic din punct de vedere statistic. Participarea la astfel de mișcări marchează adesea un pas preliminar și esențial în acceptarea de sine, un mijloc de a dezvolta stima de sine prin valorile comune și realizările grupului.

În schimb, exprimările agresive ale devierii față de normă care sunt menite să șocheze sau să jignească valorile altor oameni reprezintă un fel de sfidare a rușinii care are o natură mai defensivă. Precum declarațiile lui Cassie de tip „Te provoc să mă judeci“ despre munca ei ca dansatoare la bară, acest tip de sfidare a rușinii nu reflectă mândrie autentică; depinde de adoptarea unei abordări superioare, agresive sau disprețuitoare față de alte persoane cu intenția de a le face să se simtă rău privind

atitudinile intolerante pe care aparent le au: „Ești un bigot mărginit și ar trebui să-ți fie rușine".

Unii oameni rămân blocați în acest tip de identitate restrânsă și sfidare a rușinii, limitați în abilitatea lor de a-și dezvolta mândria și respectul de sine fiindcă ei continuă să se definească în contrast cu forțele represive din societate. Deseori, asta se întâmplă din cauza rezistenței limitate în fața forțelor care produc rușine, existente în lume, în general. Acceptarea de sine câștigată cu greu nu rezistă provocărilor din partea străinilor care îi critică, îi exclud sau îi umilesc intenționat. În capitolul 20, analizez rolul rezilienței la rușine în dezvoltarea unor surse suplimentare de mândrie și stimă de sine dincolo de sfidarea rușinii.

Dizabilitatea și sfidarea rușinii

După cum descrie marele sociolog Erving Goffman: „Societatea stabilește mijloacele de categorizare a persoanelor și setul de atribute care se aplică în mod obișnuit și firesc membrilor din fiecare categorie".[2] Cei care nu reușesc să se conformeze acestor categorii normative sunt supuși stigmatului, așa cum îl numește el și ceea ce eu aș descrie ca rușine. Stigmatul a fost istoric atașat identității de gen sau atracției sexuale neconformiste, dar și devierilor de la dezvoltarea fizică medie a corpului omenesc.

Istoric, societatea i-a stigmatizat pe cei care sunt surzi, orbi, cu dizabilități fizice sau deformați, cu membre care lipsesc, foarte înalți sau foarte scunzi, sau care variază în orice fel de la ceea ce este tipic. În acest sens, stigmatul reflectă un fel de Așteptare Neîmplinită referitoare la aspectul corpului. Atât explicit, cât și subtil, societatea are un set de așteptări despre cum ar trebui să se poarte

oamenii și cum ar trebui să arate. Indivizii care deviază semnificativ de la acele norme vor simți rușinea Excluderii. Ori de câte ori diferența lor atrage atenția, vor simți rușinea Expunerii Nedorite.

Goffman a scris și a pus laolaltă un set de eseuri despre cum reacționează oamenii la rușinea stigmatului. Gestionarea „identității stricate“, cum o numește el, poate lua diverse forme. Cei care deviază de la normă, dar acceptă valabilitatea valorilor societății, pot încerca să „treacă“ — să-și ascundă sau să mascheze stigmatul și să se străduiască să obțină conformitatea superficială cu norma. Să trăiești ascuns este un exemplu al acestei strategii. Persoana care trăiește ascunsă și-a acceptat și internalizat rușinea; persoana care își ascunde dorințele homosexuale se vede ca anormală și crede că ar trebui să se simtă rușinată. Să te simți „defect“ în acest fel, nu un membru deplin al rasei umane, poate fi o experiență profund izolatoare și dureroasă.

Alții care suferă de acest tip de rușine socială „vor avea tendința de a forma mici grupuri sociale ai căror membri derivă toți din [aceeași] categorie“ de stigmat, spune Goffman.[3] Rușinea Excluderii se risipește când ești acceptat de un grup de oameni care îți seamănă; să faci parte dintr-un grup de indivizi similari previne, de asemenea, rușinea Expunerii Nedorite care ar putea apărea în prezența persoanelor din societatea mai largă. În cele din urmă, o persoană care se identifică cu un grup în acest fel poate ajunge să îl vadă ca pe „grupul său real, cel căruia îi aparține în mod *natural*“, după cum se exprimă Goffman, și va refuza să fie membru într-un sens mai larg, mai cuprinzător.[4]

Identitatea restrânsă

În *Departe de trunchi*, Andrew Solomon arată cum diverse grupuri care au fost stigmatizate de-a lungul

istoriei pot găsi alinare de rușine prin identificarea în cadrul grupului, sau ceea ce el numește „identitate orizontală". Capitol după capitol, toate emoționante, el relatează poveștile copiilor născuți cu acondroplazie (nanism), sindrom Down sau altă anomalie fizică, precum și ale copiilor care s-au născut sau au devenit surzi la o vârstă fragedă sau au dezvoltat autism în copilărie. Despre toți aceștia el află cum, mai târziu, au trăit sentimente de bucurie, mândrie și apartenență alături de alți indivizi cu care împărtășeau aceeași așa-numită „dizabilitate". Spun *așa-numită* deoarece, aceia care au fost stigmatizați în trecutul lor, pot învăța să scape de rușine, privindu-și aparenta dizabilitate ca pe o formă de a fi altfel (de a aduce diversitate), mai degrabă decât ca pe un defect.

„Cei mai mulți oameni care aud", explică Solomon, „presupun că să fii surd înseamnă să fii lipsit de auz. Mulți Surzi experimentează surzenia nu ca absență, ci ca prezență. Surzenia este o cultură și o viață, un limbaj și o estetică, o corporalitate și o intimitate diferită de toate celelalte."[5] După cum activiștii Carol Padden și Tom Humphries o descriu (citați de Solomon): Cultura Surdității „le permite să nu se mai considere a fi doar niște persoane cu deficit auditiv, ci în primul rând niște ființe culturale și lingvistice într-o lume colectivă pe care o împărtășesc și cu alții asemenea lor".[6] Cultura Surdității le permite astfel membrilor săi să dezvolte sentimente de mândrie pentru valorile și realizările pe care le împărtășesc cu alți membri.

În același timp, o astfel de cultură poate promova un fel de intoleranță care produce rușinea Excluderii (contra-rușinare) membrilor care nu aderă îndeaproape la valorile sale. Solomon descrie câteva exemple de tineri excluși și chiar hărțuiți pentru că nu erau suficient de Surzi. Persoanele Surde care au aparate auditive sau care au păstrat parțial abilitatea de a auzi de la naștere sunt privite cu suspiciune, de parcă nu sunt cu adevărat Surde.

Unii activiști îi compară pe părinții care aleg pentru copiii lor Surzi să fie operați ca să li se monteze implanturi cohleare cu naziștii practicând genocidul. Sfidarea rușinii poate duce la sentimente de mândrie; de asemenea, poate reflecta un fel de defensivă care produce rușinea Excluderii altor oameni care sunt făcuți să simtă că nu aparțin.

Potrivit lui Goffman, unii oameni „care adoptă o poziție intra-grup pot susține o linie militantă și șovinistă — chiar mergând până acolo încât să favorizeze o ideologie secesionistă. Alegând această direcție, individul stigmatizat în legături amestecate va lăuda presupusele valori și contribuții speciale ale tipului său. Se poate făli și cu atribute stereotipice pe care le-ar putea acoperi cu ușurință“.[7] În timp ce acele „valori speciale“ ar putea include motive reale de mândrie (de exemplu, atitudinile tolerante și incluzive care caracterizează comunitatea gay), imboldul de „a se făli cu atribute stereotipice“ reflectă adesea o dorință de a șoca, jigni și umili.

Nu vreau să sugerez că o persoană ar trebui să ascundă acele atribute stereotipice pentru a evita jignirea altor oameni, dar când cineva se fălește intenționat cu anumite atribute sau comportamente în opoziție cu apariția lor spontană, lauda reflectă un efort de a sfida rușinea într-un mod defensiv, mai degrabă decât să exprime mândrie reală, nu prea diferit de ceea ce făcea Cassie cu răspunsurile ei agresive la întrebările despre meseria ei. Acest tip de sfidare a rușinii include adesea dispreț față de valorile altor persoane, pe care cel care se laudă intenționează să le facă să se simtă prost — pentru aparenta (și deseori reala) lor intoleranță sau obtuzitate.

În forma sa defensivă, sfidarea rușinii se bazează adesea pe contra-rușinare. La un nivel sociologic mai extins, epoca noastră este caracterizată de ambele tendințe: pe de o parte, din ce în ce mai mulți oameni sfidează rușinea socială în toate formele ei sau promovează drepturile

grupurilor stigmatizate istoric; pe de altă parte, mai ales pe rețelele sociale, grupuri mari și vehemente insistă permanent că o altă persoană intolerantă sau un alt grup ar trebui să se rușineze.

Contra-rușinarea

Când scriam această carte, am instalat Google Alerts pentru câțiva termeni de căutare relevanți pentru subiectul meu, mai ales cei care apar în presa online: *rușine*, *rușinat* și *nerușinat*, precum și sintagmele „Nu îmi este rușine de" și „Ar trebui să îi fie rușine". Eram curios să văd cum și când apar aceste cuvinte în media, dar numărul de rezultate și modul în care erau folosiți acești termeni au fost o surpriză. Această cercetare a reprezentat baza unui articol pe care l-am scris până la urmă, intitulat „Rușinea este pentru alții".

Multe articole semnalate de Google Alerts prezentau bărbați și femei care declarau întregii lumi că *nu le era rușine* de greutatea lor, orientarea sexuală, identitatea de gen, divorț, avort, lupta cu dependența, că fuseseră violați sau abuzați sexual, că suferă de boli mentale și diverse dizabilități fizice. Nimic din toate astea nu m-a surprins. Epoca noastră este caracterizată de un spirit anti-rușine: foarte mulți oameni de toate vârstele consideră acum rușinea socială o forță opresivă căreia trebuie să îi reziști.

Nu eram pregătit pentru numărul mai mare de articole insistând că *alți oameni* ar fi trebuit să se rușineze. Zi după zi, primeam de la Google Alerts link-uri către autori demascând cu mânie bigoți, misogini, xenofobi, doctori care își umilesc pacienții supraponderali, industriași lacomi, evazioniști fiscal fără rușine, politicieni nepăsători, infractori lipsiți de remușcare, părinți care își

neglijează copiii etc. Făcându-i pe alții de rușine, ne exprimăm adesea sprijinul pentru valorile toleranței, compasiunii, corectitudinii și responsabilității sociale.

În ultimii ani, rușinea a devenit din ce în ce mai mult o armă în politică. De ambele părți, politicienii își denunță oponenții ca fiind lipsiți de rușine sau insistă că „ar trebui să le fie rușine“ pentru că dețin un post sau altul. Comentatorii și cei care scriu editorului insistă că membrii unui anume partid politic ar trebui să fie profund rușinați pentru că au opinii cu care autorii nu sunt de acord. Asemenea acuzații promovează implicit și uneori explicit valori pe care cel care scrie le prețuiește. Ele au adesea un ton strident, fățarnic. Cei care apără victimele rușinii sociale se vor exprima uneori pe un ton ipocrit asemănător.

La nivelul psihologiei individuale, când sfidarea rușinii merge mână în mână cu eforturile de a stârni rușinea altor persoane, reflectă adesea un fel de falsă mândrie: *Mă simt bine în pielea mea pentru că nu semăn deloc cu tine*. Seamănă cu strategiile narcisice folosite de Caleb (capitolul 12), terapeutul ambițios care mi-a fost client pentru scurt timp sau clientul meu pe termen lung, Nicole (capitolul 13), pentru a se descărca de rușine și a face pe altcineva să o simtă. În forma defensivă, sfidarea rușinii înlocuiește stima de sine reală cu învinovățire și dispreț. Oamenii care recurg în prea mare măsură la sfidarea rușinii și contra-rușinare pot deveni din ce în ce mai izolați, fățarnici și critici în eforturile lor de a sfida rușinea pe care nu pot suporta să o simtă.

Liza

Ca multe dintre persoanele descrise în această carte, Liza a crescut în condiții foarte îndepărtate de ideal.

Detaliile nu sunt foarte importante; să spunem doar că a ajuns la vârsta majoratului împovărată de sentimente profunde de urâțenie interioară, ceea ce eu am numit pe parcursul cărții rușine fundamentală. Între douăzeci și treizeci de ani, a avut câteva relații pe termen mediu cu bărbați care se purtau urât cu ea. Deși nu erau niciodată violenți fizic, acești bărbați o umileau în fața prietenilor lor, bagatelizau practic tot ceea ce făcea și se așteptau să se poarte în pat în moduri care nu pot fi considerate decât degradante. Într-un anumit sens, aceste relații erau sadomasochiste, înțelese cel mai bine ca încercări de a controla rușinea.

După vârsta de treizeci de ani, Liza a devenit conștientă de conceptul de rușine toxică. A citit cărți de John Bradshaw și a recunoscut natura nesănătoasă a relațiilor anterioare, precum și rolul rușinii. În cele din urmă, a pus în practică un fel de revoltă împotriva rușinii, promițându-și că nu va mai lăsa niciodată un bărbat să o umilească așa cum o făcuseră ceilalți. Precum Serena, feminista radicală descrisă în capitolul 1, care se zbârlea la orice semn de lipsă de respect, din acel moment Liza a insistat că avea „prea mult respect de sine" ca să se mai supună vreodată unui astfel de abuz.

Liza avea multe talente. Bucătar extraordinar și inventiv, membră a unui cor semiprofesionist, olar. Se întreținea lucrând ca asistent juridic, în timp ce își urma și interesele creative. Apropiindu-se de patruzeci de ani, părea să își fi construit o viață satisfăcătoare, cu mulți prieteni buni, inclusiv câteva cupluri căsătorite, care țineau la ea. Nu reușea însă niciodată să aibă o relație romantică de durată. Nu ieșea niciodată cu un bărbat de mai mult de câteva ori înainte să pună capăt relației.

De fiecare dată, Liza avea un motiv bun pentru a-și respinge posibilii parteneri, dar de obicei era ceva legat de ceea ce ea vedea ca lipsă de respect. Poate că nu o suna

înapoi într-un timp rezonabil sau anula o întâlnire din motive care ei i se păreau nepotrivite. Poate că vorbea prea mult despre el însuși și punea prea puține întrebări când erau la restaurant. Într-un mod care lăsa impresia de suficiență, insista către prietenii ei că respectul de sine îi cerea să îl părăsească. Liza nu oferea a doua șansă și nu îi explica bărbatului respins motivele ei pentru a încheia relația.

Înainte de această revoltă împotriva rușinii, Liza lăsase adesea impresia că se autodenigrează: subaprecia frumoasele cadouri lucrate manual pe care le oferea prietenilor, se învinovățea pentru orice neînțelegere pe care ar fi avut-o cu ei și se scuza excesiv dacă era criticată, indiferent de cât de blândă era critica. Deși avea un simț al umorului viu, avea tendința să facă glume pe seama ei.

În faza următoare, de sfidare a rușinii, Liza a devenit furioasă și acuzatoare la cel mai mic semn de critică. Dacă una dintre prietene îi sugera că poate ar fi bine să acorde bărbatului respectiv o a doua șansă, Liza o acuza că nu o sprijină și nu îi mai vorbea săptămâni întregi. Dacă Liza și un prieten aveau o neînțelegere, vinovată era întotdeauna cealaltă persoană. Dacă unul dintre cuplurile căsătorite o invita la cină, dar trebuia să anuleze din cauza unei activități școlare neașteptate a unuia dintre copii, le spunea în față că înțelege, dar pe la spate îi critica pentru lipsa de politețe.

Liza a devenit din ce în ce mai dură și mai critică. Când unul dintre cuplurile considerate prieteni apropiați a luat decizia de a divorța, i-a trimis soțului un e-mail sarcastic și disprețuitor, practic numindu-l o ființă umană dezgustătoare, și a rupt orice legătură cu el, deși decizia cuplului fusese reciprocă și soția nu simțea astfel de animozitate față de soț. Liza a alungat alți prieteni pentru presupuse greșeli sau pentru că le dezaproba alegerile în viață — de exemplu, decizia de a rămâne într-o slujbă dificilă, când

Liza considera că ar trebui să dea dovadă de respect de sine și să treacă mai departe. În timp, a eliminat majoritatea vechilor prieteni, restrângându-și viața socială la câteva femei singure și câțiva bărbați gay.

Deși înțelesese rolul rușinii în viața ei și se răzvrătise împotriva efectelor ei istovitoare, sfidarea rușinii a condus la o viață tot mai îngustă. În loc să se expună potențialei respingeri sau umiliri din partea bărbaților cu care ieșea (Iubire Neîmpărtășită), îi respingea prima. Treptat a redus, și până la urmă a eliminat, orice contact cu cuplurile căsătorite, care îi aduceau aminte de dorința neîmplinită de a avea un soț și copii (Așteptare Neîmplinită). A exclus persoane din viața ei, mai degrabă decât să fie exclusă.

Pe măsură ce a devenit mai dură și mai critică, Liza a folosit și strategiile de negare a rușinii pe care le-am descris în capitolele anterioare. A devenit indignată la presupuse semne de lipsă de respect. I-a învinovățit pe alții dacă se întâmpla să nu fie de acord cu ea sau dacă se comportau în moduri care nu cadrau cu noțiunile ei de respect de sine, și adesea îi trata cu un dispreț superior. În timp, a ajuns să trăiască într-un mod foarte limitat pentru a minimiza contactul cu posibila rușine, în formele ei variate.

Precum Liza, unii oameni rămân blocați în sfidarea rușinii și niciodată nu trec mai departe. Se refugiază în forme restrânse de identitate care limitează expunerea la emoțiile din familia rușinii, adoptând un fel defensiv de identitate anti-rușine care înlocuiește stima de sine reală. O astfel de identitate restrânsă îi împiedică pe acești oameni să ajungă la intimitate adevărată care, prin natura sa, întotdeauna riscă expunerea la potențiala rușine (Iubire Neîmpărtășită, Așteptare Neîmplinită). Sfidarea rușinii reprezintă un pas necesar, dar nu suficient, pe calea spre dezvoltarea stimei de sine reale.

Deoarece întâlnirea rușinii este inevitabilă într-o viață mai puțin limitată decât a Lizei, dacă vrem să continuăm să ne dezvoltăm trebuie să învățăm să trecem peste suferința rușinii în loc să insistăm că nu avem niciun motiv să o simțim (și că alții au). Al doilea pas în transformarea rușinii în stimă de sine reală implică să trecem dincolo de sfidarea restrângătoare a rușinii și să dezvoltăm ceea ce Brené Brown numește „reziliența la rușine", subiectul următorului capitol.

A se vedea exercițiul 7 de la Anexa 2

douăzeci

Reziliența la rușine și lărgirea identității

Deoarece opiniile mele sunt influențate de experiența de psihanalist, mare parte din această carte s-a axat pe manifestările clinice ale rușinii și rădăcinile ei în experiența timpurie. Cei mai mulți dintre clienții pe care îi descriu în secțiunea de mijloc a acestei cărți au suferit de rușine toată viața din cauza greșelilor grave de parentaj în primii ani de viață — îngrijitori ale căror dificultăți psihologice i-au făcut incapabili să ofere empatia și bucuria împărtășită de care copiii au nevoie pentru a se dezvolta. Când nevoia umană înnăscută de iubire și conectare nu este îndeplinită, când parentajul este foarte departe de tiparul pentru normalitate al lui Winnicott, rezultatul este un fel profund de Așteptare Neîmplinită: rușinea fundamentală apare când nu primim acordajul emoțional pe care moștenirea noastră genetică ne-a determinat să îl așteptăm.

Chiar și aceia dintre noi care nu suntem afectați de rușinea fundamentală trebuie să ne confruntăm și să învățăm să facem față familiei de emoții din gama rușinii. Când interesul simțit pentru un posibil partener romantic nu este reciproc, putem simți rușinea Iubirii Neîmpărtășite. Dacă suntem în afara unui grup căruia dorim să îi aparținem, am putea simți rușinea Excluderii. Ocaziile de a simți rușinea Expunerii Nedorite sunt numeroase în viața cotidiană, de la expunerea unor funcții ale corpului pe care le-am prefera private până la comiterea unei gafe. Ori de câte ori nu reușim să ne atingem

obiectivele sau să ne ridicăm la înălțimea propriilor valori, ne-am putea confrunta cu rușinea Așteptării Neîmplinite.

Reziliența la rușine înseamnă să învățăm să suportăm aceste experiențe inevitabile fără să construim ziduri de apărare împotriva lor, adică să ne limităm viețile pentru a evita întâlnirile cu rușinea, de exemplu, sau să insistăm că nu avem niciun motiv să ne simțim rușinați (și că alții au).

În plus, forțele sociale prezente în lume în general pot încerca intenționat să stârnească sentimente de rușine. În capitolul 2, analizez modurile în care societatea se folosește de capacitatea umană înnăscută de a experimenta rușinea ca modalitate de a-și impune valorile. Uneori, acest tip de rușine ajută la descurajarea unui comportament care ar deteriora negreșit țesutul social — abuzul sexual al copiilor, de exemplu, sau exploatarea fără milă a persoanelor dezavantajate sau dependente. Dar rușinea socială poate impune, de asemenea, un set prea îngust de așteptări și inspira sentimentul de lipsă de merit când nu le împlinim.

Astfel, reziliența la rușine înseamnă și să învățăm să recunoaștem și să facem față influenței inevitabile a rușinii sociale — punctul central al lucrărilor lui Brené Brown. Părerile mele despre acest subiect coincid în mare cu ale ei, dar deoarece în cazul meu înțelegerea rușinii acoperă o arie mai mare decât a lui Brown, extind conceptul rezilienței la rușine dincolo de ceea ce ea schițează atât de util în cărțile ei.

Brené Brown și reziliența la rușine

Nimeni nu a făcut mai mult decât Brown pentru a expune și provoca forța opresivă a rușinii sociale, în special pretențiile perfecționiste și adesea contradictorii privind modul în care

femeile ar trebui să arate, să se simtă și să se comporte. Ea numește aceste pretenții „așteptări ale comunității sociale" și furnizează următoarea descriere a imposibilei dileme pe care astfel de așteptări o pot impune femeilor:

- Fii slabă, dar nu fi obsedată de greutate.
- Fii perfectă, dar nu te agita prea mult pentru înfățișarea ta, și nu răpi din timpul acordat familiei, partenerului sau muncii pentru a atinge perfecțiunea. Fă-o să se întâmple undeva în fundal, în tăcere, astfel încât să arăți grozav și noi să nu auzim despre asta.
- Fii tu însăți — nu este nimic mai sexy decât încrederea în sine (atâta vreme cât ești tânără, slabă, frumoasă...).[1]

Potrivit lui Brown, eșecul inevitabil în a satisface acele așteptări le prinde pe femei într-o „rețea a rușinii" care duce la izolare și înstrăinare de alți oameni.

Dezvoltarea rezilienței la rușine începe prin identificarea unei rețele de sprijin, formate din oameni care vor reacționa cu empatie când îți descrii experiența, care înțeleg prin ce treci pentru că și ei știu ce înseamnă să fii blocat de rușine. Unii dintre clienții mei au găsit ușurare de rușine, conectându-se cu alții care trecuseră prin aceeași experiență. Noah (capitolul 9) a început o nouă etapă când s-a alăturat unui grup de sprijin pentru alți dependenți de sex încercând să scape de rușine. Nora (capitolul 15) s-a simțit mai bine când le-a făcut loc pe scenă celorlalți membri ai trupei ei de improvizație. În loc să lăsăm rușinea să ne izoleze, devenim mai rezistenți atunci când ne conectăm cu alte persoane care validează, acceptă și ne împărtășesc experiența.

Potrivit perspectivei rușinii ca întreagă familie de emoții, reziliența la rușine înseamnă și să învățăm să tolerăm acele emoții, mai degrabă decât să le sfidăm sau să refuzăm să le simțim, așa cum arăt în capitolul 19. Pe parcursul acestei cărți, am demonstrat că rușinea

este inevitabilă, chiar și atunci când alte persoane nu intenționează să avem o părere proastă despre noi înșine, chiar și când nu e vorba de așteptările perfecționiste ale comunității sociale. La un anumit moment din viețile noastre, vom întâlni probabil rușinea Iubirii Neîmpărtășite. Ori de câte ori ne simțim lăsați pe dinafară sau uitați, vom simți rușinea Excluderii. Expunerea Nedorită va inspira întotdeauna rușine. Și dacă nu reușim să ne atingem obiectivele sau ne încălcăm propriul sistem de valori, vom simți rușinea Așteptării Neîmplinite.

Dezvoltarea rezilienței la rușine înseamnă să învățăm să tolerăm aceste experiențe, oricât de dureroase ar fi, fără să ne apărăm cu forță împotriva lor. Când evităm, negăm sau controlăm rușinea în moduri care ne izolează de alții, nu putem crea acea conectare pe care Brown o consideră vitală.

Rolul curajului

În toate lucrările ei, Brown subliniază importanța curajului în promovarea dezvoltării personale — în special, curajul de a deveni vulnerabil în fața altora, într-o cultură care cere perfecțiune și transmite permanent că nu suntem îndeajuns. În *Daring Greatly*, creează o imagine a vulnerabilității printr-o listă de răspunsuri oferite de participanții la cercetarea ei; tuturor li s-a cerut să completeze următoarea propoziție: „Vulnerabilitatea înseamnă ....“. Am făcut o selecție strategică a răspunsurilor reprezentative din lista ei și le-am reorganizat mai jos.

Vulnerabilitatea înseamnă

- prima întâlnire de după divorț
- să spun prima „Te iubesc“ fără să știu dacă mi se va răspunde la fel

- să emit o opinie nepopulară
- să-mi prezint produsul lumii și să nu obțin nicio reacție
- să mă antrenez în public, mai ales când nu știu ce fac și nu mai sunt în formă
- să admit că îmi este teamă
- să fiu promovată și să nu știu dacă voi reuși
- să fiu concediată[2]

Primele două elemente din listă exprimă anxietatea despre Iubirea Neîmpărtășită: va simți partenerul de la acea primă întâlnire interesul și atracția pe care le simți tu? Persoana iubită îți va răspunde „Și eu te iubesc“ sau te va lăsa cu vorbele în aer? Să emiți o opinie nepopulară sau să îți dai seama că lumea nu îți apreciază produsul poate induce suferința Excluderii. Antrenamentul în public sau să recunoști deschis că îți e frică pot duce la Expunere Nedorită. Să îți faci griji că poate nu vei reuși după o promovare sau să fii concediat implică o Așteptare Neîmplinită reală sau potențială.

Deși Brown nu o spune direct, ceea ce rezultă din cercetarea ei este că să te lași să fii vulnerabil înseamnă adesea riscul de a întâlni o emoție din familia rușinii: vulnerabilitatea este înspăimântătoare deoarece ne deschide către acea dureroasă conștiință de sine care se află la baza stânjenelii, rușinii sau vinii. Să îndrăznești să riști când te confrunți cu familia de emoții din gama rușinii — mai degrabă decât să te blochezi sau să te aperi împotriva lor — încurajează dezvoltarea personală; ne ajută să ne conectăm cu alți oameni și să simțim că aparținem.

Pentru clienții mei, dezvoltarea rezilienței la rușine a presupus și curajul de a fi vulnerabil, adică să fie curajoși când se confruntau cu o potențială experiență a rușinii. Devenită prizonieră din cauza anxietății sociale, Lizzie (capitolul 7) și-a înfruntat temerile și a cumpărat acea portocală de la vânzătoarea coreeană aspră; în cele din

urmă, s-a alăturat unui grup al scriitorilor aspiranți, unde își putea citi scrierile și învăța de la alți scriitori. Dean a găsit curajul de a ieși din închisoarea indiferenței și de a se reînscrie la facultate cu alte persoane de vârsta lui (capitolul 8). Riscând din punct de vedere emoțional, Noah (capitolul 9) și-a pus la încercare dependența de sex și droguri bazată pe rușine și a găsit un loc într-un grup de sprijin.

De-a lungul terapiei, acești clienți și-au dezvoltat reziliența la rușine punând la încercare, plini de curaj, rușinea care îi condusese la izolare. În timpul acestui proces, au dezvoltat și sentimente de mândrie pentru acest curaj. Așa cum discut în următoarele două capitole, curajul ne ajută să dezvoltăm mândrie și ne permite să împărtășim bucuria reușitei cu cei apropiați.

Valoarea umorului

Narcisiștii extremi au multe trăsături comune, inclusiv o incapacitate de a râde de ei înșiși. Fugind de rușinea insuportabilă, acești indivizi se simt obligați să apere o imagine de sine idealizată care neagă sentimentul inconștient că sunt „defecți“ sau nedemni. Ferindu-se permanent de orice provocare adusă imaginii de sine exagerate, nu pot suporta niciun fel de critică. Dacă cineva face o glumă pe seama lor sau încearcă, cu umor, să le mai taie din importanță, o vor considera un atac și vor răspunde cu aceeași monedă. Și, bineînțeles, nu fac niciodată glume pe seama lor.

În experiența mea, oamenii cărora le lipsește simțul umorului când e vorba de ei, fug întotdeauna de o rușine insuportabilă.

În capitolul 18, am descris umorul autoironic ca o modalitate de a controla rușinea. În acel sens, umorul

este o manevră defensivă. Dar abilitatea de a face haz de noi înșine ne poate elibera din închisoarea rușinii conectându-ne cu alți oameni. În loc să ascundem rușinea Expunerii Nedorite sau Așteptării Neîmplinite, găsim o cale de a vedea umorul în ceea ce facem și s-o spunem și altora. Ori de câte ori râdem de noi înșine împreună cu persoane în care avem încredere, rușinea devine mai puțin înfricoșătoare, mai puțin izolatoare. Și când alții se recunosc în comportamentul sau trăsăturile de care am râs sau pe care le-am satirizat, ne conectăm prin umor.

Brown consideră umorul autoironic o manevră pur defensivă, „un fel de râs dureros în spatele căruia ne ascundem uneori". În schimb, ea militează pentru „râsul complice" care nu este defensiv prin natura lui, dar „rezultă din recunoașterea universalității experiențelor noastre comune, atât pozitive, cât și negative".[3] Ne conectează cu alții, mai degrabă decât să ne izoleze de ei.

Dar chiar și umorul autoironic, cred eu, poate fi un fel de râs complice care ne ajută să ne conectăm cu alți oameni.

Iubitul meu socru, Walter, un bărbat elocvent, cu cunoștințe enciclopedice, avea tendința de a ține predici (cum am descris-o noi în familie); deseori se oprea la finalul unui lung monolog, zâmbea și spunea:

— Și acum, v-am spus mai mult decât știu.

Se descria uneori ca „greșind des, niciodată îndoindu-mă". În acele rare ocazii când mi se părea arogant sau dogmatic, când mă simțeam student sau public tăcut, modul în care își tăia din importanță mă făcea întotdeauna să râd. Ne aducea din nou împreună, pe aceeași poziție.

Un comic autoironic precum Louis C.K. nu doar că și-a folosit rușinea personală pentru umor, dar a și permis publicului să se recunoască în luptele lui și să găsească alinare de la rușine. Îmi închipui că foarte mulți oameni din public s-au simțit rușinați în secret fiindcă au mâncat prea

mult sau pentru vreo altă dorință nestăpânită, rușinați de efortul continuu de a se controla. Când Louis C.K. făcea o glumă pe seama lui, ne spunea implicit:

— Vedeți, nu sunteți singuri.

În loc să ne simțim izolați în rușinea noastră, am râs împreună cu ușurare.

Având în vedere legătura apropiată cu propria rușine, nu e de mirare că, dintre toți bărbații al căror comportament a ieșit la iveală în timpul Mișcării #MeToo, a fost singurul care a oferit scuze ce păreau sincere și pline de căință.

Deși clienta mea Nora la început a recurs la autoironie ca metodă de a controla experiența rușinii, și uneori de a pune distanță între noi când făcea glume în lunga fază de mijloc a terapiei, mai târziu a folosit râsul complice într-un mod care ne-a adus împreună. Cu o mare înțelegere a problemelor psihologice ale soțului ei, odată a disecat unul dintre dezacordurile lor în cadrul unei ședințe, scoțându-l responsabil într-un mod rezonabil care nu părea evident defensiv sau acuzator, dar părea un pic prea rațional, o acuzare prea logică a caracterului soțului, sprijinită de adevăr și observație.

Apoi s-a oprit și a spus, cu vocea ei amuzantă, cântată:

— Sau, pe de altă parte, poate mă mint singură!

Am râs împreună, apoi am discutat contribuția ei la ceartă și ce ar putea fi în spatele raționalizărilor ei. Deși nu am spus asta în ședință, am recunoscut modul în care și eu mă mințeam uneori cu raționalizări pătrunzătoare, dând vina pentru certurile din căsnicia mea pe soția mea de atunci. Nu întotdeauna umorul autoironic disimulează și pune distanță între cel care glumește și public. Uneori, stânjeneala sau rușinea care devine suportabilă prin râsul împărtășit îi aduce împreună.

Donald Nathanson susține următoarele: „comedia implică expunere care provoacă stânjeneala capabilă să fie simțită ca amuzament. Acele atribute personale pe

care dorim să le ținem ascunse servesc ca resursa, rezervorul pentru rușine". În tinerețe și în cariera care a urmat, Nathanson a simțit o admirație profundă pentru comicul de stand-up Buddy Hackett, care era faimos pentru umorul său vulgar, sinceritatea în privința universului interior și tendința de a-i stânjeni pe membrii publicului. „Disponibilitatea lui de a expune ceea ce în mod normal este păstrat privat sau secret ne propulsează într-o stare de reciprocitate, încredere și deschidere", scrie Nathanson. „E mai puțin probabil să ne facem griji despre propriile secrete cu un astfel de om — și asta, desigur, este marea forță a artei sale." Nathanson consideră că oricine precum Hackett „care încearcă în mod conștient să reducă suferința altora este un vindecător, un terapeut".[4]

În etapele de mai târziu ale lucrului cu clienții, râsul împărtășit joacă adesea un rol important, pe măsură ce ei devin mai rezilienți la rușine. Cred că abilitatea de a râde de tine însuți cu afecțiune este un semn de sănătate emoțională. *Iată-mă, făcând acel lucru jenant sau rușinos pe care l-am mai făcut de atâtea ori. Să recunosc asta nu e așa de rău pe cât credeam că va fi. E chiar cumva amuzant.* Helen Block Lewis susține că „râsul este și o corecție sau eliberare de sentimentul rușinii. Când pacientul poate râde de [dificultăți], este liber de rușine".[5] Un terapeut cu abilitatea de a râde de el însuși își va face clienții să se simtă în siguranță, așa cum Buddy Hackett își aducea publicul în acea stare de „reciprocitate, încredere și deschidere".

Scriind acest capitol, s-a întâmplat să mă observ făcând o glumă pe seama mea când vorbeam cu o prietenă dragă. Kate venise în Colorado în vizita ei din fiecare vară: într-o seară, îi povesteam despre o discuție înflăcărată pe teme politice cu un alt prieten, petrecută nu cu mult înainte de sosirea ei. Discut des politică cu Randy, un vechi lobbyist și obișnuit al Washingtonului. În general, avem aceleași păreri, dar uneori nu suntem de acord, la modul

respectuos. Precum lui Randy, și mie îmi place o dezbatere pasionată cu cineva care își poate argumenta opiniile cu date și poate asculta deschis păreri contrare.

Dar, așa cum fac uneori, am devenit un pic prea beligerant, astfel că soția lui Randy, Laura, s-a ridicat de la masă și s-a dus în cealaltă cameră. Randy nu a părut niciun moment să se simtă jignit, dar zile întregi după aceea, amintirea dezacordului nostru îmi tot revenea în minte. Când mai târziu i-am povestit totul lui Kate, am simțit aceeași convingere, sentimentul reînnoit că avusesem dreptate.

Apoi m-am oprit.

Parafrazând o replică din *Broadcast News*, un film preferat, am spus: „Știi, e dificil să fii întotdeauna cel mai inteligent din cameră și să știi întotdeauna mai bine decât oricine".

Am râs împreună, recunoscându-ne amândoi în acea replică. Și Kate își poate exprima părerile într-un mod zgomotos, plin de încredere în sine. În cei mai mult de treizeci de ani de prietenie, amândoi am telefonat în dimineața de după o cină sau alt eveniment să ne cerem scuze pentru ceva ce ar fi putut fi considerat o jignire sau să ne asigurăm că nu am exagerat. M-am simțit în siguranță mărturisindu-i stânjeneala privind felul cum mă purtasem cu Randy și Laura. Când am râs împreună, am simțit iubirea mea pentru ea și a ei pentru mine.

Michael Lewis spune: „Probabil că râsul în sine este fiziologic opus rușinii".[6] Cu alte cuvinte, rușinea se risipește în prezența râsului, mai ales când îl împărtășim cu oamenii care contează pentru noi.

Învățarea din rușine

Relatez această poveste nu numai pentru că arată cum să râzi de tine însuți împreună cu o persoană în care ai

încredere poate ușura stânjeneala și te poate apropia de un prieten, dar și pentru că ilustrează cel mai important aspect al rezilienței la rușine, din punctul meu de vedere: abilitatea de a asculta rușinea și de a învăța din ea. Când amintirea discuției cu Randy mi-a tot revenit în minte în următoarele zile, a fost un semn clar că mă deranja comportamentul meu din acea seară. Numiți-o vină, remușcare sau stânjeneală, dar acele amintiri repetate îmi spuneau că simțeam o emoție din familia rușinii.

În cele din urmă, am recunoscut că mă dezamăgisem argumentând mai agresiv decât o fac de obicei. Deoarece încerc să îi tratez pe ceilalți cu respect și să nu le rănesc sentimentele, atitudinea mea beligerantă față de Randy m-a jenat (Așteptare Neîmplinită). Când am putut până la urmă să recunosc cum mă simțeam, mi-am prezentat scuzele Laurei pentru că o făcusem să iasă din cameră. Mai târziu l-am sunat pe Randy să văd cum stau lucrurile; după cum mă așteptam, nu se supărase și conversația noastră îi făcuse plăcere. Totuși, îmi încălcasem propriile standarde și valori.

În capitolul 6, am descris cum întâlnirile non-traumatice cu rușinea în al doilea an de viață ajută creierul unui copil să se dezvolte potrivit legilor naturii și, în același timp, îi permit copilului să continue să-și dezvolte stima de sine satisfăcând așteptările părinților în privința modului în care copilul lor ar trebui să se comporte și să-i trateze pe ceilalți. Mai târziu în viață, rușinea continuă să joace un rol asemănător în dezvoltarea stimei de sine. Când trăim o emoție din familia rușinii, experiența ne spune adesea ceva despre cine suntem — punctele slabe, valorile la care ținem, persoana care ne așteptăm să fim. Rușinea poate arăta către zone unde trebuie să ne străduim mai mult — în cazul meu, să-mi controlez latura prea autoritară. Rușinea (sub forma specifică de vină) ne spune când sunt necesare scuzele, când trebuie

să ne cerem iertare unei persoane iubite pe care poate am rănit-o.

Dacă, în schimb, sfidăm rușinea și ne apărăm, pierdem ocazia de a ne dezvolta.

Cum îți dezactivezi mecanismele de apărare

Mecanismele psihice de apărare cum ar fi negarea, proiecția sau raționalizarea sunt strategii pe care le folosim pentru a ne feri de rușine, și toți le utilizăm într-o măsură sau alta. Să recurgi temporar la negare pentru a face față unei dureri insuportabile este ceva normal și obișnuit; adesea ne ajută să trecem cu bine peste o criză emoțională până când ne simțim suficient de puternici ca să ne confruntăm suferința. În schimb, negarea extinsă și continuă a unui adevăr pe care trebuie să îl înfruntăm înseamnă că nu putem învăța din experiență, mai ales lecțiile pe care rușinea ni le predă uneori.

Să înveți din rușine depinde de recunoașterea și dezarmarea apărării împotriva dureroasei conștiințe de sine care este inerentă rușinii. Studiile de caz din secțiunea de mijloc a acestei cărți, împreună cu capitolele descriind modurile obișnuite în care toți încercăm să evităm, negăm și controlăm experiențele rușinii, ar trebui să vă ajute să identificați mecanismele psihologice de apărare preferate (mai ales dacă ați lucrat exercițiile din Anexa 2). Dezvoltarea rezilienței la rușine înseamnă înfruntarea adevărului despre tine însuți, recunoașterea metodelor de apărare folosite și dezarmarea acelor măsuri de autoapărare când stau în calea dezvoltării personale.

Apărarea împotriva rușinii ia adesea forma negării, raționalizării și învinovățirii altora, în timp ce insiști asupra propriei inocențe. Clienta mea Nicole (capitolul

13) a început multe ședințe povestind o ceartă cu soțul ei; plină de indignare, a dat vina pe el pentru ceartă, și-a scuzat propriul comportament cu explicații raționale privind motivele pentru care el merita jignirile ei, și a negat că ar fi avut vreun rol în începerea discuției. Anterior în acest capitol am descris cum Nora recurgea la negare și la raționalizare în moduri mai puțin evidente.

În zilele de după o ceartă cu un prieten sau o persoană iubită, vă întoarceți iar și iar la amintirea apăsătoare a ceea ce ați spus amândoi, retrăind cearta cu toate detaliile ei dureroase? Dacă vă justificați repetat în certuri imaginare cu cealaltă persoană, opriți-vă și întrebați-vă ce ați fi putut spune sau face care să vă stârnească rușinea. În majoritatea certurilor, ambele părți sunt responsabile pentru ce s-a întâmplat. Dacă insistați asupra propriei inocențe și dați vina exclusiv pe cealaltă persoană, s-ar putea să negați propria rușine deoarece o considerați intolerabilă.

Să înfrunți rușinea — adică să o asculți și să înveți din ea — poate fi și un motiv de mândrie. Mi-am petrecut toată viața într-o autoexaminare uneori dureroasă; mulți ani mi-am negat rușinea, dar sunt mândru că între timp am devenit o persoană care înfruntă adevărul, își recunoaște greșelile și încearcă să se descurce mai bine. Să treci de sfidarea rușinii și să dezvolți o reziliență la rușine robustă reprezintă o fază importantă a drumului către o stimă de sine reală; ne ajută să dezvoltăm sentimentul de mândrie trăind la înălțimea propriilor standarde și îndeplinind obiectivele pe care ni le-am stabilit. Discut aceste aspecte în următorul capitol.

A se vedea exercițiul 8 de la Anexa 2

douăzeci și unu

Dezvoltarea sentimentului de mândrie

În capitolele de început ale acestei cărți am prezentat două îndatoriri mai mult sau mai puțin consecutive pe care părinții le au de îndeplinit pentru a construi o autentică stimă de sine a unui copil. Prima lor sarcină, care se suprapune în linii mari primului an de viață, este să îl facă pe copil să se simtă în centrul universului emoțional, frumos și valoros, o sursă de imensă bucurie. Iubire necondiționată, după cum o descriem în mod obișnuit. Când totul merge bine în primul an de viață, părinții fermecați simt adesea că nimeni în istoria omenirii nu a mai trăit un astfel de miracol, că niciun părinte nu a iubit un copil atât de mult.

Aduceți-vă aminte de interacțiunile filmate la începutul experimentului „feței inexpresive": mama și copilul armonizându-se într-o trăire împărtășită de bucurie, privindu-se ochi în ochi într-un fel care amintește de pasiunea unui îndrăgostit — „ești minunat și perfect și ador totul la tine". În copilărie, micile dezacordaje ocazionale și eșecurile în procesul de empatizare sunt inevitabile; experiențele non-traumatice de durere și frustrare ajută creierul copilului să se dezvolte conform legilor naturii. Totuși, una peste alta, bebelușul crește într-o lume care îl face să aibă o părere bună despre sine pur și simplu pentru că el există.

În cel de-al doilea an, folosind strategic experiențe nu prea dure, rezonabile, ale sentimentului de rușine, părinții

încep să-l învețe pe copil să socializeze, să îi comunice așteptările lor pentru un comportament acceptabil și să îl învețe cum să trăiască într-o lume plină de alți oameni ale căror nevoi și sentimente sunt de asemenea importante. Iubirea necondiționată, încă vitală, trebuie să facă loc și pentru aprobarea condiționată: „Te iubesc pentru cine ești, dar nu tot ce faci este acceptabil. Pentru a primi aprobarea mea, trebuie să înveți regulile care ajută oamenii să coexiste; trebuie să respecți sentimentele membrilor familiei tale, dar și pe cele ale altor copii și adulți pe care îi vei cunoaște".

Când satisface niște așteptări rezonabile, copilul simte mândrie pentru reușită și câștigă în plus recompensa aprobării pline de bucurie și a reconectării cu părinții.

Construirea stimei de sine autentice mai târziu în viață va urma același tipar. Chiar dacă vă confruntați cu tipul de rușine profundă care îi afecta pe clienții mei, puteți ajunge totuși să vă acceptați și să învățați să „acceptați cine sunteți".[1] Poate că nu veți simți niciodată acea încredere în sine deplină care se naște din adorația indulgentă a unor părinți devotați în primii ani de viață, dar, cu multă muncă și printr-o autoevaluare onestă, puteți simți compasiune și chiar iubire față de sine. Stabilind obiective realiste și satisfăcând propriile așteptări, puteți construi sentimentul de mândrie și împărtăși bucuria reușitei cu oamenii cei mai importanți din viața voastră.

În ultimele câteva decenii, mișcarea pentru dezvoltarea stimei de sine a tins să contopească și să confunde aceste două faze. Experți în parentaj și unii guru în ale stimei de sine au recomandat laude generoase pentru tot ce face un copil, având la bază ideea că orice fel de critică va dăuna stimei de sine a copilului. Această mișcare neglijează rolul unor așteptări adecvate și modul în care acestea permit înflorirea stimei de sine: când copiii învață regulile comportamentului social și satisfac așteptările, ei vor simți

bucuria reușitei, întărită de lauda primită de la părinți. Când învață să țină cont de sentimentele altor persoane, copiii sunt nevoiți să renunțe la locul din centrul universului, dar câștigă recompensa *apartenenței*: ocupă un loc în cadrul unei familii și al unei comunități mai mari cărora le pasă de ei.

În domeniul psihologiei populare, multe cărți de dezvoltare personală se bazează pe tehnici cognitive care susțin că îi ajută pe cititori să își dezvolte stima de sine printr-un fel de iubire de sine necondiționată. Afirmațiile pozitive și dialogurile cu sine sunt rețeta lor pentru a schimba tiparele de gândire distructive, stimulând încrederea în sine și ajutându-i pe cititori să reușească. Mai ales în cazul acelor persoane care se confruntă dintotdeauna cu sentimentul rușinii, astfel de tehnici ajută prea puțin la construirea unui respect de sine autentic dintr-un motiv foarte simplu: stima de sine se dezvoltă într-un context interpersonal. Avem o părere mai bună despre noi atunci când suntem conectați și iubiți. Mândria reușitei este mai profundă când împărtășim bucuria cu oamenii cei mai importanți pentru noi.

Prin atenția acordată empatiei și conectării care îi definește cercetările, Brown oferă o cale mai realistă de a atinge gradul de autoacceptare pe care îl dezvoltăm de obicei în primul an de viață. Deși se concentrează mai mult pe dezvoltarea rezilienței la sentimentul de rușine decât pe dezvoltarea stimei de sine, ea schițează un set de practici pe care cititorii le pot folosi pentru a cultiva condițiile care în cele din urmă îi vor face să simtă că sunt suficient de buni. Aceia dintre voi care se străduiesc să ajungă să se accepte vor găsi o inimă caldă și o mână de ajutor în lucrările lui Brown.

Să reușim să ne acceptăm, să avem sentimentul că suntem îndeajuns reprezintă un pas necesar, dar nu suficient, pentru construirea unei autentice stime de sine. În plus,

trebuie să ne dezvoltăm sentimentul de mândrie prin stabilirea și atingerea de obiective. Trebuie să ne ridicăm la înălțimea propriilor valori și standarde. Când dezvoltăm mândria în acest mod, ne întărim autoacceptarea într-un fel de circuit de feedback pozitiv, dându-ne puterea de a înfrunta alte provocări cu încredere și de a continua să ne urmărim țelurile cu curaj.

Originile mândriei

Francis Broucek descrie prima formă de mândrie ca pe un fel de plăcere resimțită în urma dovezilor că suntem competenți sau eficace.[2] Chiar și bebelușii de patru luni acționează cu intenție — de exemplu, încercând să ajungă la un obiect pe care îl vor sau încercând să se rostogolească. Când reușesc, când își ating scopul, dau semne evidente de plăcere. Zâmbesc sau gânguresc. Par să se simtă bine în pielea lor.

Plăcerea născută din competență stabilește tiparul pentru dezvoltarea unei mândrii sănătoase de-a lungul vieții. Conform lui Donald Nathanson, implică trei elemente: o activitate intenționată, având un scop; succes în atingerea scopului; și plăcerea în urma acelei reușite. „De-a lungul vieții“, explică el, „orice experiență în care eficacitatea personală este legată de un afect pozitiv va produce o mândrie sănătoasă.“ Știind că am făcut tot posibilul poate conduce de asemenea la sentimente de mândrie, însă plăcerea pe care o resimțim în cazul reușitei este ceea ce ne face să avem o părere bună despre noi înșine. Când muncești mult timp și din greu pentru ceva important, când în sfârșit îți atingi scopul, poate după frustrări îndelungate și piedici repetate, experiența mândriei și plăcerii va crea amintiri pentru toată viața.

Gândiți-vă la reușitele de care vă simțiți cel mai mândri. Îmi imaginez că amintirile voastre sunt neobișnuit de detaliate; probabil vă puteți aminti emoțiile pe care le-ați simțit. Vizitam muzeul Cloisters din New York în ziua în care agentul literar m-a sunat să-mi spună că St. Martin's Press făcuse o ofertă pentru achiziția și publicarea acestei cărți. După convorbire, am ieșit din muzeu și am găsit o bancă în parc unde am stat, absorbind impactul veștilor bune. Încă văd culorile de început de toamnă ale frunzelor, Hudsonul încețoșat și stâncile din New Jersey în depărtare. Lumina și briza ușoară sunt încă vii în mintea mea.

Mișcarea pentru dezvoltarea stimei de sine a neglijat în mare măsură subiectul mândriei rezultate în urma reușitei. Concentrându-se pe laude generoase și încurajare, susține mai degrabă un fel de iubire necondiționată decât posibila aprobare obținută prin satisfacerea așteptărilor și ridicarea la înălțimea standardelor. În primii ani, părinții, profesorii și alte persoane cu autoritate stabilesc/setează acele așteptări și standarde. În condiții optime, ne încurajează să muncim mult și ne transmit credința lor că vom reuși. Când reușim, ne simțim mândri când ne laudă și ne răsplătesc prin aprobarea lor.

Într-o oarecare măsură, așteptările „tribului“ nostru, în special cele privind standardele și valorile comunității, vor continua să joace un rol toată viața. Dar în calitate de adulți, trebuie să hotărâm pentru noi înșine ce am vrea să realizăm și să adoptăm propriul sistem de valori pentru persoana care ne așteptăm să fim. Când atingem acele obiective și ne ridicăm la înălțimea propriilor standarde, simțim bucuria reușitei. Ne simțim mândri de noi înșine.

Mândria sănătoasă este antidotul rușinii, nu o vindecare completă, dar un element esențial în alchimia emoțională care transformă rușinea în stimă de sine reală. Pe măsură ce dezvoltăm mândrie, în timp, rușinea devine mai puțin importantă, mai puțin intensă și mai

puțin definitorie. Oamenii care s-au confruntat toată viața cu rușinea fundamentală vor simți întotdeauna efectele ei persistente într-o anumită măsură, dar ei pot dezvolta o stimă de sine reală îndeplinindu-și obiectivele și ducând vieți care întruchipează standardele și valorile lor.

Prin lucrul împreună timp de mulți ani, majoritatea clienților descriși în această carte au căpătat curajul de a înfrunta rușinea, mai degrabă decât să se apere împotriva ei, și să-și urmeze țelurile. Uneori, ca în cazul lui Dean, care abandonase facultatea (capitolul 8), această călătorie a însemnat să ia în calcul posibilitatea ambiției pentru prima oară, să-și stabilească obiective în loc să se retragă în apatie și apoi să se străduiască să atingă acele obiective. Pe alții, psihanaliza i-a ajutat să-și împlinească un vis important — în cazul lui Lizzie, să devină scriitoare. Până la urmă, Nora a găsit o cale să transforme simțul umorului excentric, autoritar, într-un motiv de mândrie rezultată în urma reușitei. Pe parcurs, i-am încurajat dacă asta părea să fie necesar și le-am împărtășit bucuria când au reușit.

Împărtășirea bucuriei și mândriei cu persoane care țin la noi cu adevărat va intensifica și consolida respectul nostru de sine. Voi vorbi despre acest subiect în următorul capitol.

Responsabilitatea personală

În anii 1970-1980, Nathaniel Branden a fost cea mai importantă autoritate în stima de sine, autorul a mai mult de douăsprezece cărți de-a lungul carierei. Spre deosebire de mulți alți autori din zona de self-help, subliniază rolul responsabilității personale în dezvoltarea stimei de sine. Potrivit lui Branden: „Pentru orice valoare legată de viață, este nevoie de acțiune ca să o realizezi, să o susții sau să

te bucuri de ea... Ceea ce determină nivelul de stimă de sine este ce *face* individul în contextul cunoștințelor și valorilor sale".

Pe scurt, după cum le spun adesea clienților, respectul de sine (ca toate formele de respect) trebuie câștigat. Este mai degrabă o realizare decât un drept și cere îngrijire atentă toată viața. Este fals, explică Branden, „să credem că dacă acceptăm cine și ce suntem, trebuie să aprobăm totul despre noi".[4]

Pentru a ne câștiga respectul de sine, trebuie să ne stabilim obiectivele și să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre în loc să ne retragem în vină sau victimizare; trebuie să alegem în mod conștient valorile conform cărora vom trăi. Obiectivele și valorile pe care le alegem pot varia, desigur. Unii dintre noi vrem să reușim în profesia aleasă și să câștigăm respectul semenilor noștri; alții, cu valori legate de comunitate, se vor dedica ajutării oamenilor mai puțin norocoși decât ei. Ceea ce alegi va depinde evident de cine ești, și dezvoltarea mândriei începe cu o foarte bună autocunoaștere.

Viața examinată

În timpul unei ședințe recente, clienta mea pe termen lung Rachel s-a descris ca proiect în lucru. A spus asta într-un mod peiorativ, disprețuitor, de parcă după atâția ani de terapie, ar fi trebuit să fie un proiect finalizat. În acea ședință am ajutat-o să accepte acest statut de „în lucru" ca motiv de mândrie. Cu multe cheltuieli și eforturi de-a lungul anilor, Rachel s-a dedicat autoexaminării. Prin curaj și perseverență a absorbit observațiile adesea dureroase care reieșeau din munca noastră și în cele din urmă le-a folosit eficient. Rămâne deschisă să învețe mai

multe despre ea în viitor. I-am spus cât de mult respectam acea dedicație, și așa ar trebui și ea: „Ar trebui să fii mândră de tine!“

Și eu mă consider în lucru. Analistul meu mi-a spus odată că ședințele împreună se vor termina odată ce voi putea face munca de unul singur, sugerând că nu se va termina niciodată. Deși ani de zile după ce analiza s-a finalizat mi-am negat rușinea și m-am refugiat în sinele superior postanalitic, de atunci am ajuns să accept acea rușine; în cea mai mare parte a timpului, mă lupt cu felul în care mă afectează, și continuu să aflu mai multe despre mine chiar și la peste șaizeci de ani. Pentru mine, introspecția este un mod de viață.

O respect pe Rachel pentru că se consideră în lucru; continui să îmi câștig respectul de sine înfruntând adevărul despre cine sunt, chiar și când este dureros. Sunt mândru de noi amândoi.

Cu excepția lui Caleb, terapeutul în pregătire competitiv, toți clienții descriși în această carte au muncit din greu pentru a fi mai conștienți de sine. Chiar dacă Ryan a întrerupt ședințele mai devreme decât mi-ar fi plăcut, întotdeauna își dorise să afle mai multe despre el însuși; sper și cred că a urmat alte căi de a se explora după ce munca noastră s-a terminat. Deși multe persoane se simt rușinate de nevoia de psihoterapie, implicarea într-un proces profund de autocunoaștere poate deveni în cele din urmă motiv de mândrie. Terapia presupune efort și sacrificii financiare; e nevoie de curaj pentru a înfrunta toate adevărurile dureroase care ies la iveală. Clienții care fac asta își pot câștiga respectul de sine pe parcurs.

Mulți oameni care nu își permit o psihanaliză de calitate vor totuși să învețe mai multe despre ei înșiși. Deși cele mai multe cărți de self-help oferă sfaturi superficiale și simpliste, lucrările lui Brené Brown și Nathaniel Branden pot deschide uși și lumina psihicul cititorilor. Avem

multe modalități diferite de a ne crește conștientizarea de sine, dar când ne angajăm să ducem o viață sub analiză, când înfruntăm adevărurile dureroase despre noi înșine cu curaj și onestitate neclintită, vom dezvolta sentimente de mândrie.

Rolul alegerii

Conștiința de sine ne ajută să facem alegeri mai bune. Nu poți alege cu înțelepciune dacă nu știi cine ești și ce vrei de la viață. În căutarea unui sine ideal care să obțină aprobarea fabuloșilor ei părinți, Anna alesese o carieră care o făcea nefericită. Pe măsură ce a învățat să se înțeleagă mai bine, a abandonat în cele din urmă cariera de avocat și a devenit instructor de yoga. Împreună, ea și soțul ei au creat o afacere de succes care le-a adus mândrie și bucurie.

Câteodată facem alegeri proaste pentru că ne lipsește informația de care avem nevoie, inclusiv cunoașterea și înțelegerea noastră. Din când în când facem alegeri proaste chiar dacă știm mai bine. Natalie, asistenta juridică pe care am descris-o în capitolul 14, voia să ajungă la serviciu la timp, dar în loc să se culce a ales să urmărească două episoade din *Homeland* și, drept urmare, a dormit prea târziu. A făcut o alegere greșită care a făcut-o să se simtă prost. Uneori, cei mai mulți dintre noi facem alegeri proaste, chiar dacă știm mai bine. A recunoaște că am ales greșit și învățând din acea experiență, asumându-ne responsabilitatea pentru acea alegere și alegând mai bine data următoare ne permite să ne dezvoltăm sentimentul de mândrie. Abilitatea de a învăța din experiență joacă un rol esențial în dezvoltarea personală.

Așteptându-ne să ne onorăm propriile valori și obiective nu înseamnă că trebuie să fim perfecți. Atât

Branden, cât și Brown avertizează împotriva pericolelor perfecționismului, cum ne blochează și ne determină să ne ascundem în rușine sau negare. Mulți oameni rămân împotmoliți în ceea ce analistul meu a descris odată drept „un ciclu de crimă și pedeapsă“: fac alegeri care îi umplu de rușine, apoi se simt vinovați fiindcă au eșuat. În intimitatea propriilor gânduri, sau uneori cu voce tare în fața prietenilor, se învinovățesc pentru că sunt imperfecți. În cele din urmă, odată ce această autopedepsire și-a urmat cursul, amintirea pălește și persoana trece mai departe, adesea pentru a face aceeași alegere greșită încă o dată.

Perfecționismul ne împiedică să învățăm din experiență. Să recunoști că mai ai loc de crescut înseamnă, bineînțeles, să accepți că nu ești perfect. Așteptarea că nu ar trebui să greșești niciodată face dezvoltarea personală imposibilă; asumarea responsabilității pentru greșelile pe care le faci trebuie să meargă mână în mână cu autocompasiunea. Toți facem uneori alegeri greșite, chiar dacă știm mai bine: suntem oameni. Tot ce putem face este să ne recunoaștem greșelile fără severitate, să învățăm din acea experiență și să încercăm să alegem mai bine data următoare.

Nevoia de realizare

Așa cum observă Nathanson: „Sinele care poate face lucruri este sinele meu cel mai bun pur și simplu pentru că este „eul“ cel mai strâns legat de entuziasm și bucurie“.[5] Din primele luni de viață, ființele umane știu ce vor. Chiar și copilașii acționează cu intenție — adică vor să facă lucruri și simt plăcere când reușesc să le facă. În fiecare etapă a vieții, o viață fără intenție și scop pare lipsită de sens. Exclude posibilitatea de a dezvolta sentimentul de mândrie.

Să te străduiești să reușești nu înseamnă să te forțezi să atingi un obiectiv grandios — să fii extraordinar de bogat, de exemplu, sau să fondezi o companie care să rivalizeze în mărime cu Google (cum se aștepta unul dintre foștii mei clienți). Obiectivele pe care ni le stabilim trebuie să fie realiste și pe măsura abilităților noastre. La vârsta mea, dacă aspir să câștig o medalie olimpică, voi eșua cu siguranță. Gândirea pozitivă ne spune să ne străduim să atingem stelele, să „visăm la scară mare“ și să avem încredere în abilitățile noastre. Dar dacă ai așteptări prea mari de la tine, te vei lipsi de șansa de a îndeplini obiective mai potrivite.

O cultură care venerează celebritatea, bombardându-ne cu imaginile unor oameni imposibil de frumoși care duc vieți strălucitoare, pline de bogăție și de privilegii, face dificilă aprecierea unei vieți cu ambiții și realizări obișnuite, de zi cu zi. Brown descrie teama larg răspândită și rușinea de a fi obișnuit, care caracterizează epoca noastră, un rezultat al acelor imagini ale perfecțiunii care ne înconjoară.[6] Ea consideră că trebuie să găsim modalități de a respinge acele imagini și de a celebra obișnuitul dacă vrem să simțim vreodată că suntem îndeajuns.

Asta nu înseamnă să acceptăm o viață fără intenție sau scop. Pentru a ne dezvolta sentimentul de mândrie, trebuie să ne stabilim obiective, chiar și unele mărunte, și să muncim pentru a le atinge. Dacă Natalie ar fi reușit să ajungă la birou la timp așa cum intenționa, s-ar fi simțit mai bine. Dacă și-ar fi îndeplinit obligația comună de a face curățenie în apartament, așa cum se angajase față de colega sa, Selena, Natalie ar fi câștigat o mică doză de respect de sine.

Nevoia de a reuși nu înseamnă stabilirea unor obiective grandioase pe care nu le putem îndeplini. Presupune o umilă conștiință de sine și să știm cine suntem — atât punctele tari, cât și cele slabe — și apoi să definim țeluri și

așteptări pe care le putem împlini în mod realist. Când ne atingem obiectivele și ne ridicăm la înălțimea valorilor pe care ni le-am ales, ne simțim mai bine în pielea noastră. Dacă așteptăm puțin din partea noastră, ducând o viață lipsită de intenție sau scop, pierdem ocazia de a dezvolta sentimentul de mândrie.

Narcisism versus mândrie reală

Narcisiștii extremi împart ființele umane în două categorii care se exclud reciproc, interconectate, câștigătorii și ratații, și au o viziune fixă a stimei de sine: cantitatea disponibilă este limitată, și eu pot avea o părere bună despre mine doar dacă te fac pe tine să ai o părere proastă despre tine. Pentru narcisiștii extremi, stima de sine este deci un fel de joc cu sumă nulă, și sunt permanent în gardă împotriva competitorului care, cred ei, vrea să câștige pe seama lor. Când concurența nemiloasă pune stăpânire, când a câștiga presupune un dispreț răutăcios pentru rivalul care pierde, acest tip de dorință narcisică joacă întotdeauna un rol.

Mândria reală lasă spațiu altor oameni să aibă o părere bună despre ei înșiși. Pot realiza ce îmi doresc și dezvolta mândrie fără să-ți diminuez respectul față de tine. Cu alte cuvinte, mândria reală are o viziune a stimei de sine care se poate extinde: există loc pentru fiecare să-și stabilească și să-și atingă obiectivele, să se ridice la înălțimea propriilor valori și astfel să crească stima de sine prezentă în univers. De fapt, deoarece suntem „făcuți pentru conectare“, așa cum Brown subliniază permanent, ne vom simți chiar mai bine când suntem în strânsă legătură cu oameni care ne sprijină eforturile de a reuși și cărora le încurajăm, la rândul nostru, eforturile — adică atunci când reușim împreună.

Împărtășind bucuria reușitei cu oameni care contează pentru tine îți va consolida sentimentele de respect de sine. Împărtășirea bucuriei este ultimul pas în dezvoltarea stimei de sine reale, subiectul capitolului următor.

A se vedea exercițiul 9 de la Anexa 2

douăzeci și doi

Împărtășirea bucuriei

În toamna lui 2016, am subînchiriat un apartament pe West 80th Street în New York timp de două luni. La sfârșitul zilei de lucru, în funcție de vreme, mergeam pe jos spre Central Park în apropiere și adesea îl traversam spre Muzeul Metropolitan de Artă. În plimbările mai lungi din weekend, mă aventuram mai departe în nord spre Ravine și North Woods, apoi coboram prin Conservatory Garden aproape de Fifth Avenue.

Duminică, 6 noiembrie, sunetul neașteptat al uralelor era din ce în ce mai puternic pe măsură ce mă apropiam de Upper East Side. Nu mi-a luat mult timp să îmi dau seama ce însemna. În acea toamnă, chiar și cineva neinteresat de alergarea pe distanță lungă nu putea să nu observe toate anunțurile din vitrinele magazinelor și lipite pe pereții de placaj care înconjurau construcțiile în lucru: se desfășura New York Marathon. Am găsit o bancă pe Fifth Avenue de unde puteam privi.

Fețe zâmbitoare se vedeau pe ambele părți ale străzii. Mulți spectatori țineau placarde evident făcute de ei și grupuri de oameni agitau pancarte: PRIETENII LUI TOM. HAI, ALLISON! SUNTEM AICI PENTRU TINE, SARAH! POȚI S-O FACI, BILL! Când alergătorii treceau — unii alergând încet în această ultimă etapă a cursei, alții mergând sau șchiopătând câte doi-trei, un bărbat cu brațe puternice împingând roțile scaunului cu rotile — spectatorii

ovaționau și își manifestau sprijinul. Voluntari ofereau sticle de apă și ofereau sprijin alergătorilor pe care nu îi cunoșteau: „Bravo! Mai ai puțin! Poți s-o faci!“

Un sentiment de bucurie radia din mulțime. Stând pe bancă, și eu m-am simțit fericit; m-am trezit zâmbind.

Până în acea zi nu înțelesesem niciodată atracția alergării la maraton. De ce să te supui unui supliciu atât de epuizant care presupune inevitabil durere și oboseală? Care e rostul? Stând acolo, pe acea bancă pe Fifth Avenue, bucuros să fac parte din această experiență a New Yorkului, am înțeles în sfârșit că să te antrenezi și să alergi la un maraton, adesea cu prieteni, să ai membri ai familiei și suporteri care te ovaționează, întruchipează tot ceea ce am ajuns să cred despre rolul dezvoltării mândriei și împărtășirii bucuriei în dezvoltarea stimei de sine reale.

Participanții la New York Marathon trebuie să fi alergat la alte maratoane și să se fi încadrat în standardele de durată pentru a se califica. În mod obișnuit, se antrenează luni întregi înainte de ziua propriu-zisă. Să fii gata pentru o astfel de cursă depinde de efortul depus în timp pentru a dezvolta puterea și rezistența necesare. Alergătorii știu data cursei cu luni înainte și se pregătesc cu alergări din ce în ce mai lungi. Uneori, își măresc capacitatea de rezistență prin curse cu bicicleta pe distanțe lungi sau antrenându-se la sală. Dacă nu cumva plănuiești să mergi întreaga distanță, nu te poți prezenta pur și simplu în ziua maratonului și spera să îl finalizezi.

Când alergătorii trec linia de finiș, mândria lor este evidentă, în ciuda sentimentului de epuizare. Efortul susținut în vederea atingerii unui obiectiv și mândria pe care o simți când se întâmplă te vor face să te simți bine în pielea ta. Această mândrie este mai profundă când o împărtășești cu prieteni iubitori și membri ai familiei, când vă bucurați

împreună de reușită. Mai târziu în acea după-amiază, când m-am întors în Upper West Side, grupuri de prieteni și familii, mulți încă purtând echipamentul, umpleau mesele în fața restaurantelor de pe Columbus Avenue, toți sărbătorind împreună.

Dezvoltarea mândriei, împărtășirea bucuriei — așa ajungem să avem o părere bună despre noi înșine.

În acea zi, m-am gândit și la James, discutat în capitolul 17, clientul meu care se antrena serios și alerga la maratoane. Lui James îi era greu să-și recunoască sentimentele de mândrie în urma reușitei când finaliza o cursă. De asemenea, o termina singur, în ciuda tuturor celorlalți participanți din jurul lui. Fără a se opri pentru a recunoaște momentul, împacheta la sfârșitul fiecărei curse și se ducea acasă singur. Shailene s-a antrenat o dată și a alergat un maraton cu James, dar i-a invidiat timpul mult mai bun obținut. I-a purtat pică pentru că era în formă mai bună, pentru că muncise mai mult decât ea. Nu împărtășeau nicio bucurie.

O singură persoană câștigă New York Marathon, desigur, și numai o elită de alergători de clasă mondială aspiră la asta. Restul participanților nu se simt niște ratați fiindcă nu au trecut linia de finiș primii. Din contră, se simt bine. Și-au stabilit un obiectiv, au muncit din greu să se pregătească și apoi au îndeplinit ceea ce își propuseseră. Plăcere resimțită în urma dovezilor că suntem competenți. De asemenea, împărtășeau bucuria reușitei cu persoanele iubite care veniseră în acea zi să îi susțină și să îi ovaționeze.

Când treceau linia de finiș, acei alergători se îmbrățișau și băteau pe spate alți alergători care terminaseră și ei cursa. Deschideau sticle cu apă și le turnau în cap unii altora. Râdeau și uneori plângeau împreună. Stima de sine autentică vrea ca alți oameni să se simtă și ei bine.

Invidie, rușine și rivalitate

Să găsești alte persoane cu care să împărtășești bucuria reușitei nu este întotdeauna ușor. Oamenii foarte competitivi se pot simți amenințați de succesul tău, de parcă victoria ta ar însemna înfrângerea lor. Bărbații și femeile care se confruntă cu rușinea fundamentală, care nu au găsit încă o cale de a-și dezvolta propria mândrie, pot înțelege fericirea ta într-un mod personal foarte îngust: *Ai reușit ceva ce vreau, dar nu am*. Drept urmare, te pot invidia.

Când clienta mea Lizzie a aflat că alta dintre povestirile ei fusese acceptată pentru publicare de un jurnal literar, a împărtășit veștile bune cu grupul de scriitori aspiranți. Deși majoritatea membrilor au salutat realizarea ei, unul dintre scriitorii mai competitivi a spus: „Ei, nu e chiar *The New York Times*, dar e ceva". Acest comentariu în particular, mai degrabă decât felicitările pline de bucurie pe care le primise, i-a rămas în minte zile întregi după întâlnire. Acest scriitor invidios îi stricase plăcerea lui Lizzie, cel puțin pe moment.

Chiar și când nu intenționezi ca bucuria reușitei să-i facă pe alții să se simtă prost, totuși te pot invidia când vorbești de mândrie. Sentimentele de invidie și competitivitate sunt parte a naturii umane, un fapt inevitabil al vieții sociale. Uneori, invidia ne poate arăta ce am vrea să avem noi înșine și ne poate ajuta să muncim pentru asta. Alteori, ne face să vrem să îi desființăm pe alții, după cum a învățat Lizzie. Să vorbești cu mândrie poate fi periculos. Uneori îi face pe alții să se simtă prost chiar dacă nu exulți sau nu îți descrii realizarea într-un mod narcisist.

Umilința și tactul ne ajută să vorbim cu mândrie în moduri care vor minimiza riscul. Nu înseamnă că trebuie să reducem importanța realizărilor noastre sau să le exprimăm într-o manieră autodenigrantă, dar umilința ne va

împiedica să exagerăm sau să vorbim prea mult. Tactul, pe care Léon Wurmser îl descrie ca fiind abilitatea de a înțelege apropierea celeilalte persoane de rușine, va ajuta de asemenea.[1] Conștientizarea plină de tact a felului în care ascultătorii s-ar putea simți reduși ne permite să evităm să îi rușinăm neintenționat când am vrea să vorbim cu mândrie. Uneori, asta înseamnă să ținem realizările doar pentru noi. Să simți mândrie și bucurie în urma reușitei poate fi câteodată o experiență singuratică.

Să aparții unui grup de indivizi nu foarte diferiți de tine — care îți vor sprijini eforturile de dezvoltare a mândriei și vor împărtăși bucuria reușitei — poate alina acea singurătate.

Apartenența

Simțul umorului autoritar al Norei a izolat-o pe scenă, în ciuda succesului ei în a-i face pe oameni să râdă; s-a simțit mai bine când a lăsat spațiu celorlalți membri ai trupei să strălucească. Aparținând unui grup de actori cu obiective comune și cu care se putea bucura de succes a dezvoltat o stimă de sine mai profundă. Deși grupul scriitorilor căruia Lizzie îi aparținea avea unul sau doi membri competitivi, îi dădea un sentiment de conexiune cu oameni pe aceeași lungime de undă, care îi onorau reușitele și îi împărtășeau bucuria.

Andrew Solomon descrie părinții care luptă împotriva izolării provocate de stigmatul social, în numele copiilor lor cu dizabilități cum ar fi autismul sau sindromul Down. Uneori, acești părinți fac eforturi pentru a-și înscrie copiii în clase normale, astfel încât să se integreze într-un univers mai larg, care include și elevi obișnuiți, fără nevoi speciale; acești părinți se asigură și că fiii și fiicele lor fac parte

dintr-o comunitate cu alții care au aceeași dizabilitate. În timp ce înscrierea în clasele tradiționale îi ferește pe copii de clasele segregate care, prin natura lor, îi stigmatizează și izolează, formarea unei comunități cu oameni care le împărtășesc experiența este chiar mai importantă pentru dezvoltarea stimei de sine.

Așa cum sfătuiește o mamă: „Investiți în integrare, dar mențineți-vă prezența în comunitatea sindromului Down. Aici își va forma copilul cele mai importante prietenii".[2] Mai ales în adolescență, când diferențele lor devin mai vizibile, expunerea la persoane obișnuite îi poate face pe copiii cu sindrom Down conștienți în mod dureros de abilitățile pe care nu le posedă și de realizările pe care nu pot spera să le aibă — rușinea Așteptării Neîmplinite, ca să zicem așa, unde persoanele obișnuite din jurul copiilor cu sindrom Down definesc așteptarea. Socializarea în cadrul comunității de sindrom Down redefinește acea așteptare, oferind astfel oportunități mult mai mari pentru dezvoltarea sentimentului de mândrie. Oamenii care au aceeași dizabilitate pot empatiza cu obiectivele celuilalt și se pot bucura când cineva le îndeplinește.

După cum Brené Brown declară adesea, ființele umane sunt „făcute pentru conectare". Toată lumea trebuie să aparțină. Deoarece ne construim identitatea și ne definim într-o mare măsură prin relațiile interpersonale, trebuie să găsim grupuri ai căror membri empatizează cu experiența noastră, înțeleg provocările cu care ne confruntăm pentru a ne atinge obiectivele și se vor bucura de realizările noastre când reușim. Să faci parte din comunitatea de sindrom Down sau să participi la grupul unor scriitori aspiranți sunt doar două din multe opțiuni.

Să aparții unei echipe unite și eficiente la lucru, să joci volei în cadrul unei ligi sau să joci într-o trupă de teatru sunt alte ocazii de a dezvolta mândrie și împărtăși bucurie. Mult mai multe opțiuni sunt disponibile, în funcție de

obiectivele și interesele tale. Și, desigur, nu toate relațiile sociale sunt legate de dezvoltarea mândriei și împărtășirea bucuriei. Găsirea iubirii necondiționate cu parteneri romantici și prieteni apropiați ne face, de asemenea, să ne simțim bine. Dezvoltarea mândriei și împărtășirea bucuriei fac stima de sine mai profundă.

Rușine, mândrie și bucurie

Scurtul eseu „Bine ați venit în Olanda“ de Emily Perl Kingsley, mama unui copil cu sindrom Down, a fost retransmis și publicat de mii de ori pe internet. A devenit o alegorie dureroasă a experienței de a da naștere și a crește un copil cu o dizabilitate când speraseși să ai un copil tipic.

Îl reproduc mai jos integral pentru că ar putea servi ca alegorie și pentru suferința de durată a rușinii fundamentale și cum aceasta poate coexista cu mândria și bucuria.

> Mi se cere adesea să descriu experiența de a crește un copil cu o dizabilitate — pentru a încerca să ajut oamenii care nu au trăit această experiență unică s-o înțeleagă, să-și imagineze cum ar fi. E cam așa...
>
> Când urmează să ai un copil, este ca și cum ai planifica o vacanță fabuloasă — în Italia. Cumperi o grămadă de ghiduri turistice și îți faci planuri minunate. Colosseumul. David al lui Michelangelo. Gondolele din Veneția. Poate înveți câteva fraze utile în italiană. Totul este captivant.
>
> După luni întregi de așteptare nerăbdătoare, vine în sfârșit ziua. Îți faci bagajele și pleci. Câteva ore mai târziu, avionul aterizează. Însoțitorul de zbor vine și spune:
>
> — Bine ați venit în Olanda.

— *Olanda?!?* spui tu. Cum adică Olanda? M-am înscris pentru Italia! Ar trebui să fiu în Italia. Toată viața am visat să merg în Italia.

Dar a fost o schimbare în planul de zbor. Au aterizat în Olanda și trebuie să stai acolo.

Ceea ce contează este că nu te-au dus într-un loc oribil, dezgustător, murdar, plin de molime, foamete și boli. Este pur și simplu un loc diferit.

Așa că trebuie să ieși și să cumperi noi ghiduri. Și trebuie să înveți o cu totul altă limbă. Și vei întâlni un grup de oameni pe care nu i-ai fi întâlnit.

Este doar un loc *diferit*. Are un ritm mai lent decât Italia, e mai puțin strălucitor decât Italia. Dar după ce ai fost acolo o vreme și îți tragi sufletul, te uiți în jur... și începi să observi că Olanda are mori de vânt... și Olanda are lalele. Olanda îl are chiar și pe Rembrandt.

Dar toți cei pe care îi cunoști sunt ocupați venind și ducându-se în Italia... și toți se laudă despre cât de bine s-au simțit acolo. Și tot restul vieții tale, îți vei spune: „Da, acolo trebuia să mă duc. Asta planificasem".

Şi durerea asta nu va dispărea niciodată, niciodată... pentru că pierderea acelui vis este o pierdere foarte, foarte mare. [italice adăugate]

Dar... dacă îți vei petrece viața plângând că nu ai ajuns în Italia, s-ar putea să nu fii niciodată liber să te bucuri de lucrurile deosebite, de lucrurile foarte drăguțe... din Olanda.

Am pus în italice penultimul paragraf pentru a sublinia că unele tipuri de suferință — de exemplu, durerea de a avea părinți care nu te-au iubit — durează toată viața. Când rușinea fundamentală se instalează în primele luni și primii ani de viață, sau chiar mai târziu din cauza unei traume neprevăzute și neașteptate, te va marca pe viață.

Cred că dezvoltarea rezilienței la rușine, dezvoltarea sentimentului de mândrie și împărtășirea bucuriei ne vor ajuta să ne revenim, dar nu vor fi niciodată o vindecare completă. În studiile lui Allan Schore făcute pe RMN-uri și privind maturizarea neonatală a creierului (a se vedea capitolul 5), el descrie perioadele critice pentru dezvoltare în primele luni și primii ani de viață; dacă bebelușii nu primesc acordajul emoțional și bucuria împărtășită de care au nevoie, creierele lor vor suferi efectele și ei vor simți suferința acelei pierderi toată viața.

Nu vreau să sugerez că deficitele timpurii ne împiedică să ne dezvoltăm și să prosperăm în moduri importante. Neuroplasticitatea a primit multă atenție în ultimii ani; aproape în fiecare zi oamenii de știință descoperă modalități prin care creierul se poate „recabla". Dar neuroplasticitatea are limitele ei. Dacă creierul ar avea o plasticitate infinită, leziunile cerebrale ar fi un eveniment nesemnificativ, o rană fizică, putându-se vindeca precum oricare alta. Ca multe alte noi descoperiri prezentate insistent în media, știrile despre neuroplasticitate i-au exagerat potențialul, ca un fel de tratament miraculos.

Cred că dezvoltarea psihologică și emoțională este posibilă pe durata întregii vieți; cred că uneori are limitele ei, mai ales când rușinea fundamentală se instalează în copilărie. Prin curaj și efort susținut, o viață importantă, plină de mândrie și bucurie împărtășită, este posibilă, cu condiția să nu negăm sau să pierdem din vedere rușinea și lecțiile importante pe care adesea ni le poate preda — în parte despre standardele și valorile noastre pentru persoana care ne așteptăm să fim, dar și despre limitările noastre.

În relatarea ei emoționantă despre fiice crescute de mame care nu le-au iubit — care le-au batjocorit și le-au umilit, de obicei din cauza invidiei și narcisismului — Peg Streep își sfătuiește cititorii să nu se mai întrebe cine ar fi

putut fi dacă ar fi avut o mamă diferită, să nu mai spere la o vindecare completă. „Cred că modul în care gândim și vorbim despre vindecare nu este productiv; ne așteptăm ca recuperarea să ne facă „întregi" ca pe cineva care a fost iubit și îngrijit, ceea ce, sincer, nu este posibil. Acest fel de așteptare ne alimentează nerăbdarea față de noi înșine când rănile ne sunt redeschise de un eveniment sau o experiență, sau când ne dezamăgim singuri și acționăm în acele tipare vechi, familiare. Ne încurajează să rămânem autocritici."[3]

Streep consideră că dezvoltarea plină de sens este posibilă, chiar și pentru femeile care au crescut cu „mame rele", cu condiția să nu aibă așteptări idealizate privind o vindecare completă.[4] Îi împărtășesc opiniile.

Cititorii obiectează uneori când compar rușinea fundamentală cu un handicap fizic. Dacă ești un paraplegic cu aspirații înalte, poți participa la New York Marathon în scaunul cu rotile, dar nu te-ai aștepta să alergi. Handicapurile fizice și dizabilitățile pun limite pentru ceea ce putem realiza în anumite moduri, dar nu ne împiedică să ne stabilim și să atingem obiective în cadrul acelor limitări. Tot ne putem împărtăși bucuria reușitei cu alții. Același fel de limitări și posibilități aparțin rușinii fundamentale. Poate că purtăm cicatricele unei copilării traumatizante toată viața, dar asta nu înseamnă că nu putem experimenta mândrie și bucurie profunde.

Aș vrea să fiu bine înțeles: nu spun că eu cred că acei indivizi ar trebui să simtă rușine; spun că o vor simți inevitabil.

Solomon relatează povestea unui băiat cu sindrom Down ai cărui părinți au făcut eforturi eroice pentru a-l proteja de stigmat: i-au creat un mediu plin de stimulare nonstop, l-au învățat lucrurile pe care copiii tipici de vârsta lui le învățau și l-au ajutat să-și dezvolte stima de sine prin realizare și bucurie împărtășită. A fost coautorul

unei cărți despre experiența lui, a vorbit despre asta în conferințe și la televiziunea națională și a apărut de mai multe ori în *Sesame Street*.

Într-o seară, când mama lui îl băga în pat, i-a spus: „Urăsc fața asta. Poți să găsești un magazin de unde să luăm o față nouă, o față normală?“ Cu altă ocazie, i-a zis: „Așa m-am săturat de toată treaba asta cu sindromul Down. Când o să dispară?“[5] Înconjurat de persoane obișnuite care îl întreceau cu mult ca număr, căzuse pradă unui tip de așteptare fără regrete pe care ei îl întruchipau. Deși era iubit, admirat și respectat de milioane de oameni, simțea rușinea de a fi diferit de toți acei oameni cu o față atipică. Totuși, acea rușine a Așteptării Neîmplinite nu i-a ruinat viața; în ciuda dizabilității, a continuat să ducă o viață care îi umplea pe el și pe părinții lui de mândrie și bucurie.

Clienta mea care se autovătăma, Nicole, era o tânără tulburată când a apelat la terapie; fără tratament, viața ei s-ar fi putut sfârși prost. După mulți ani de efort susținut, s-a dezvoltat foarte mult și a reușit să se căsătorească, să-și construiască o carieră și să aibă copii. Pentru a evita să-și distrugă căsnicia, a învățat să nu-și mai nege propria rușine și să accepte că Nicole Borderline nu fusese înlocuită de un sine în întregime nou și superior. Trebuia să admită că, deși era foarte capabilă în anumite privințe, avea tendința să-și înrăutățească situația atunci când se angaja să facă prea multe, recurgând la învinovățiri și acuzații când se pierdea cu firea, halucinând păianjeni sau simțindu-se obsedată de fragmente de melodii care i se roteau fără încetare în cap.

Când a rămas în strânsă legătură cu rușinea ei, când a muncit din greu fără a pretinde că este Superwoman, Nicole a reușit să echilibreze cariera și căsnicia, fiind în același timp o mamă destul de bună pentru copiii ei. Atâta timp cât și-a respectat limitările și nu a sfidat rușinea,

a continuat să dezvolte sentimentul de mândrie și s-o împărtășească cu familia, prietenii și alți muzicieni. Așa cum ne spune Emily Perl Kingsley, este posibil să apreciezi și să te bucuri de multele aspecte plăcute ale vieții în Olanda, cu condiția ca dorința de a fi în Italia să nu-ți stea în cale.

Pe scurt, rușinea și stima de sine nu sunt opuse. Pentru unii dintre noi, dezvoltarea realistă către mândrie depinde de respectarea limitărilor impuse de rușinea fundamentală; pentru *toată lumea* înseamnă să ascultăm și să învățăm din rușine când ne spune că am dezamăgit așteptările sănătoase privind persoana care am vrea să fim.

Calea către stima de sine autentică, așa cum am afirmat la începutul acestei cărți, trece inevitabil prin tărâmul rușinii și nu îl părăsește.

A se vedea exercițiul 10 de la Anexa 2

Anexa 1

Rezultatele sondajului și analiza lor

Pentru fiecare răspuns „Niciodată“, acordă-ți o puncte. Pentru fiecare răspuns „Rar“, acordă-ți 1 punct, apoi 2 puncte pentru „Ocazional“, și tot așa, până ai șaisprezece numere. Adună-le pentru punctajul total.

În sondajul-eșantion realizat după crearea acestui test, punctajul mediu pe respondent a fost de circa 27, și aproximativ 68% dintre respondenți au obținut punctaje între 11 și 42. Dacă punctajul tău este între aceste limite, întâlnirile tale cu familia de emoții din gama rușinii seamănă cu ceea ce majoritatea celorlalți oameni experimentează în viața de zi cu zi. Nu uitați că vorbim despre rușine, nu de RUȘINE. Acest test se axează pe ocaziile obișnuite furnizate de viața socială pentru a simți stânjeneală, jenă, vinovăție, rușine și alte emoții din familia rușinii, nu patologice.

Per ansamblu, răspunsurile participanților la sondaj s-au concentrat în categoriile Rar (36%) sau Ocazional (34%). La prima vedere, s-ar putea interpreta că întâlnirile cu rușinea nu sunt frecvente. Dar dacă te gândești că, în medie, 34% dintre respondenți s-au confruntat ocazional cu *fiecare* dintre experiențele descrise în cele șaisprezece afirmații, rușinea începe să pară mai obișnuită. Dacă *ocazional* aflu că am fost subiect de bârfă, și *ocazional* mă simt singur în opiniile mele în cadrul unui grup, și tot așa la celelalte paisprezece afirmații, atunci probabil că simt un membru al familiei de emoții a rușinii în mod regulat.

Nu ar trebui să constituie o surpriză că 36% dintre respondenți au spus că frecvent nu reușesc să-și țină promisiunile de Anul Nou. Douăzeci și șapte de procente au spus că adesea se simt izolați în cadrul unui grup din cauza opiniilor lor. Mai puțini — 11 procente — au răspuns că adesea fac ceva stângaci în public, și aproape la fel de mulți (13%) au recunoscut că deseori beau mai mult decât își propuseseră la un eveniment social, deși mă așteptasem ca procentajul să fie mai ridicat. În experiența mea, acestea sunt experiențe destul de obișnuite.

Dar dacă punctajul tău se situează în afara intervalului mediu al eșantionului meu? Testul nu este menit să cerceteze motivele, și nu pot oferi decât posibilități. Dacă punctajul tău este sub medie, poate că ai dus o viață norocoasă (sau prea ferită) care te-a protejat de aceste experiențe frecvente. Poate că ai avut o existență solitară fără prea mult contact cu alți oameni. Pe de altă parte, poate că te-ai apărat împotriva experiențelor rușinii fiindcă ți se pare dificil să le recunoști și să le tolerezi. În partea a doua analizez strategiile defensive tipice pe care oamenii le folosesc pentru a evita, nega sau controla întâlnirile lor cu rușinea. Poate că te recunoști în acele pagini.

Dacă punctajul tău este mai mare decât media, atunci rușinea joacă un rol mai important în viața ta decât pentru majoritatea oamenilor care au participat la sondaj. Probabil ești chiar sensibil la rușine din diferite motive — de exemplu, părinți care au utilizat rușinea excesiv pentru a te corecta. Sau deoarece copilăria ți-a fost marcată de traumă sau de greșeli extreme de parentaj. Pe parcursul cărții, discut rolul unor astfel de evenimente în copilăria timpurie și cum provoacă ele un sentiment fundamental de „defecțiune“ și lipsă de merit care îl face pe copil mai sensibil decât de obicei la întâlnirile cotidiene cu rușinea.

Cele șaisprezece afirmații din acest sondaj abordează cele patru Paradigme ale Rușinii pe care le discut

în capitolele 3 și 4. Pentru o privire mai atentă asupra statisticilor și a rolului jucat de fiecare paradigmă în sondajul-eșantion, vizitează www.shametoselfesteem.com. De asemenea, pe website-ul respectiv poți participa la un alt sondaj, menit să identifice strategiile defensive folosite de tine pentru a face față rușinii. Sondajul este punctat automat; rezultatele personalizate includ recomandări privind modul în care să decizi dacă modalitățile tale de adaptare sunt nepotrivite, cu sfaturi pentru a dezvolta tehnici mai bune prin care să faci față.

Anexa 2

Exercițiile

Înainte de a începe aceste exerciții, îți sugerez să-ți iei un pic de timp pentru a-ți clarifica intențiile. Deoarece ne dezvoltăm sentimentul de mândrie atingându-ne obiectivele și simțim rușine când eșuăm, este important să știi exact ce așteptări ai de la tine. Ar putea fi util ca mai întâi să citești toate exercițiile ca să știi la ce să te aștepți înainte de a te angaja să le faci. Mai ales în ultimele exerciții, recomand acțiuni care ar putea stârni anxietate și pentru finalizarea cărora este nevoie de curaj.

Amploarea obiectivelor nu este la fel de importantă ca definirea lor atentă și apoi îndeplinirea lor.

Poate că te vei angaja să citești și să te gândești la exerciții, dar nu mai mult.

Poate că vei merge mai departe și vei decide să scrii într-un jurnal sau caiet pe măsură ce faci exercițiile, ceea ce eu recomand (rezultatele a numeroase studii arată că să scrii în jurnal, spre deosebire de computer, duce la beneficii mai profunde și mai durabile în urma efectuării exercițiilor de self-help).

Poate că te decizi să abordezi exercițiile unul câte unul, angajându-te să termini doar unul înainte de a hotărî dacă vei continua cu următorul sau nu.

Poate îți vei limita țelurile la completarea jurnalului fără a te angaja la pașii activi pe care îi recomand.

Trebuie să știi ce așteptări ai de la tine și să le definești clar.

Aici, la început, aș vrea să ofer câteva sfaturi care vor mări probabilitatea ca tu să finalizezi ce ți-ai propus să faci și astfel să îți dezvolți sentimentul de mândrie. Deoarece subtitlurile care urmează identifică aspecte vitale în dezvoltarea stimei de sine, acestea vor reapărea în exercițiile următoare.

Evită perfecționismul

Dacă ai citit alte cărți de self-help fără a utiliza exercițiile, nu te angaja să finalizezi toate exercițiile din această carte dacă nu ai motive serioase să crezi că de data aceasta va fi diferit. Dacă definești o așteptare pe care probabil nu o vei satisface, pregătești terenul pentru o experiență a rușinii. Ține cont de celelalte angajamente: cât timp poți dedica, realist vorbind, acestor exerciții? Nu îți stabili un obiectiv ambițios dacă ești deja stresat de cerințele vieții tale.

Dacă începi un anumit exercițiu, nu te simți vinovat dacă ți se pare prea greu să îl termini. În schimb, folosește asta ca pe o ocazie de a te analiza. Ce probleme emoționale au stat în calea finalizării? Evitai cumva o potențială întâlnire cu rușinea pentru că te speria? Cum ai putea face mai bine data următoare?

Dezvoltarea stimei de sine nu înseamnă atingerea perfecțiunii; în schimb, presupune un proces de creștere și autoanaliză care, se speră, va dura toată viața.

Asumă-ți responsabilitatea

Dacă te angajezi să faci aceste exerciții, asumă-ți responsabilitatea pentru îndeplinire, oricare ar fi măsura

folosită pentru a-ți defini angajamentul. Altfel, te vei simți mai rău, asta dacă nu înveți ceva util din experiență.

Să-ți asumi responsabilitatea nu înseamnă că trebuie să finalizezi perfect fiecare exercițiu, dar dacă îți e greu să îndeplinești ce ți-ai propus, încearcă să înțelegi ce ți-a stat în cale. Nu căuta justificări și nu-ți crea scuze. Nu-ți întoarce privirea, nu te preface că nu e nimic important și nu trece la următorul. Dacă un exercițiu se dovedește dificil, se axează probabil pe o zonă în care ești sensibil la rușine în mod special. Ce poți învăța din experiență? Poți lăsa exercițiul deoparte și poți încerca din nou mai târziu, când ești mai încrezător în succes.

Include-i pe alții

Deoarece dezvoltarea stimei de sine este o experiență interpersonală, vei beneficia cel mai mult de pe urma acestor exerciții dacă găsești o cale de a te conecta cu alte persoane pe măsură ce lucrezi exercițiile. Unul dintre primele presupune un efort de imaginație pentru a înțelege cum rușinea i-ar putea influența pe prietenii și membrii familiei tale și pentru a empatiza cu experiența lor. Unele exerciții de mai târziu îți cer să încerci să comunici și să-ți împărtășești experiența cu persoane alese cu grijă.

Pe măsură ce îți dezvolți mândria în urma reușitei, împărtășirea bucuriei cu oamenii care contează pentru tine este importantă. Stima de sine reală înseamnă și să le onorezi realizările. Nu totul este despre tine.

Mai mult, seria de conferințe video (în engleză) pe care le ofer la adresa www.shametoselfesteem.com/learning-from-shame include un forum de discuții care permite participanților să-și împărtășească experiența (anonim, dacă preferă) cu alții care fac cursul.

Relatarea autorului

Pentru că înfruntarea rușinii și dezvoltarea sentimentului de mândrie pot fi o experiență dificilă, uneori singuratică, este util să știi că alte persoane s-au luptat cu aceleași probleme. Din când în când în cadrul acestor exerciții, voi împărtăși propriile mele eforturi; sper că asta te va face să simți că nu ești singur, că eu nu sunt un expert distant și un produs finalizat, ci sunt cineva care, ca și tine, trebuie să facă față rușinii inevitabile din viața lui.

Îmi place să cred că azi m-aș descurca mai bine, dar în cea mai mare parte a vieții, dacă aș fi citit sfaturile despre cum să abordez aceste exerciții, le-aș fi ignorat rapid. M-aș fi grăbit să-mi cumpăr un jurnal nou — felul meu preferat, precum caietele liniate pe care le foloseam în facultate — și aș fi făcut primele două exerciții imediat. Simțindu-mă încântat și entuziasmat, m-aș fi aruncat în proiect cu așteptări neclare pentru mine, dar plin de încredere că voi profita și mă voi dezvolta în urma experienței.

Poate că aș fi finalizat cel de-al treilea exercițiu, dar la al patrulea probabil m-aș fi oprit pe la mijloc. După câteva zile în care aș fi ignorat jurnalul, l-aș fi pus deoparte pe un raft al bibliotecii. Peste câteva luni, când aș fi dat peste jurnalul abandonat, m-aș fi confruntat cu rușinea Așteptării Neîmplinite aruncându-l.

Nu urma prostul meu exemplu!

Exercițiul 1 — Familia de emoții din gama rușinii

Adu-ți aminte un moment când ai simțit fiecare dintre emoțiile de mai jos. Încearcă să nu te concentrezi asupra unor situații în care altă persoană a avut intenția clară să te rănească sau să te stânjenească. Fă efortul să furnizezi cât mai multe detalii.

În măsura în care poți, încearcă să descrii la fiecare exemplu: (a) senzațiile fizice sau alte sentimente pe care le-ai observat (de exemplu, senzația de căldură, de înțepături ale feței, o dorință de a dispărea); (b) cauza sau motivul pentru care te simțeai așa (făcuseși o greșeală sau te simțeai expus în mod dureros unei priviri cercetătoare?); și (c) cât de mult a durat sentimentul sau ce ai făcut pentru a găsi ușurare.

Descrie o ocazie când te-ai simțit

- stânjenit în public
- jenat pentru modul în care ai fost perceput
- vinovat pentru ceva ce spuseseși sau făcuseși
- lăsat deoparte sau exclus
- dezamăgit de activitatea ta

Include-i pe alții

Gândește-te la o ocazie când cineva pe care-l cunoști a părut să se simtă stânjenit în public, jenat, vinovat, lăsat pe dinafară sau dezamăgit că nu și-a atins obiectivul. Folosește-te de ceea ce ai observat în prima parte a acestui exercițiu pentru a-ți imagina cum s-a simțit cealaltă persoană. Pune-te în locul ei și încearcă să empatizezi cu sentimentele dureroase care trebuie să fi apărut.

Exercițiul 2 — Paradigmele rușinii

După aduceri-aminte despre ce să eviți și ce să faci, acest exercițiu enumeră Paradigmele rușinii, urmate de cuvintele din „vocabularul rușinii" care încheie analiza fiecărei paradigme în capitolele 3 și 4. Memorarea acestor cuvinte nu este importantă, dar folosește-te de acest exercițiu pentru a-ți extinde conceptul rușinii dincolo de modul îngust în care îl definim de obicei. Descrierile situațiilor tipice care provoacă rușinea în acele capitole au stârnit fără îndoială amintiri, multe dintre ele dureroase. Pătrunde mai adânc în acele amintiri și cercetează rolul acestor sentimente în trecutul tău.

Nu îți face griji dacă descoperi că unele dintre cuvintele dintr-o secțiune se aplică și altei paradigme. Scopul capitolelor 3 și 4 nu este de a defini categorii clar separate, ci mai degrabă de a utiliza aceste paradigme pentru a lămuri când și de ce fiecare dintre noi poate experimenta un membru al familiei de emoții din gama rușinii.

Evită perfecționismul

Răspunsurile la întrebările care urmează ți-ar putea stârni niște sentimente severe în ceea ce te privește. Să te concentrezi intens asupra unor experiențe ale rușinii din trecut ți-ar putea intensifica autocritica; nu uita că acestea sunt experiențe universale cu care toată lumea se confruntă zilnic. Să te simți rușinat nu înseamnă că ești „defect" sau nedemn. Înseamnă că ești uman.

Include-i pe alții

După ce parcurgi acest exercițiu, uită-te din nou pe „vocabularul rușinii" și încearcă să-ți aduci aminte ocazii când alți oameni pe care îi cunoști au părut să se simtă

respinși, lăsați pe dinafară, ridicoli, inadecvați etc. Cu cât îți amintești mai multe persoane și situații, cu atât te vei simți mai puțin singur. Toată lumea simte rușinea în mod regulat.

Rușinea ca Iubire Neîmpărtășită

Încearcă să-ți aduci aminte o ocazie când ai simțit una sau mai multe din următoarele:
- rănit, respins sau disprețuit
- imposibil de iubit sau nedemn de iubire
- urât (nu suficient de atrăgător sau în formă)
- nu destul de masculin (sau feminină)
- umilit
- nedorit (considerat fără valoare sau neglijat)
- ignorat sau desconsiderat
- neimportant, nebăgat în seamă sau uitat

Rușinea ca Excludere

În relația cu un grup, (te-)ai simțit vreodată
- ca un outsider sau un singuratic?
- singur și neînțeles?
- că nu aparții?
- nepopular, că nu ești cool, nedorit?
- lăsat pe dinafară, evitat sau exclus?
- bizar sau ciudat?
- de rang doi, mai puțin important?
- că oamenii te evită?
- nebăgat în seamă, uitat sau invizibil?

Rușinea ca Expunere Nedorită

Când te-ai aflat într-un loc public sau la un eveniment social, ai făcut vreodată ceva care te-a făcut să te simți

- stânjenit, timid sau rușinos?
- vulnerabil și expus?
- penibil, ridicol?
- ca un idiot, tăntălău sau nemernic?
- umilit?
- de parcă erai bătaia de joc a tuturor?
- prost sau neinformat?
- stângaci, incompetent sau neîndemânatic?

Rușinea ca Așteptare Neîmplinită

Gândește-te la o ocazie când ai vrut să faci sau să realizezi ceva și nu ai reușit să-ți atingi obiectivul; te-ai simțit

- decepționat, trist sau dezamăgit?
- învins sau descurajat?
- frustrat în relație cu tine însuți?
- de parcă nu te poți dovedi la înălțime?
- ca un incapabil sau neisprăvit?
- nepotrivit, necorespunzător sau ineficient?
- inadecvat sau incompetent?
- ca un neizbutit sau un ratat?
- slab, nedisciplinat sau nehotărât?
- demoralizat, abătut?

Exercițiul 3 — Fețe din copilărie

Capitolele 5 și 6 ți-au stârnit probabil amintiri din propria copilărie și despre relația cu părinții tăi. Întrebările care urmează te vor ajuta să cercetezi acele amintiri și să înțelegi rolul bucuriei și rușinii în creșterea ta. Concentrează-te pe mimică mai degrabă decât pe ceea ce ar fi putut fi spus sau făcut.

1. Care este prima ta amintire din copilărie? Ce vârstă aveai? Îți aduci aminte cum te simțeai atunci? Îți poți aminti expresiile de pe fețele altor persoane din amintirea ta?
2. Ai simțit că erai o sursă de bucurie pentru oricare dintre părinții tăi? Privind în urmă, îți este ușor sau greu să ți-i imaginezi zâmbindu-ți? Îți aduci aminte dacă fețele lor se luminau de obicei când te vedeau — de exemplu, când veneai acasă de la școală sau ei se întorceau de la serviciu? Dacă ai astfel de amintiri, cum te fac să te simți azi, când îți aduci aminte fețele bucuroase ale părinților?
3. Îți aduci aminte să fi văzut expresii de mânie, dezgust sau dispreț pe fețele lor, mai ales ca reacție la ceva ce ai spus sau făcut? Erau ușoare sau intense? Îți poți aminti dacă expresiile de pe fețele lor te-au făcut să te simți prost la acel moment? Dacă ai astfel de amintiri, cum te fac să te simți azi, când îți aduci aminte fețele părinților?
4. Dacă ai o colecție de fotografii din copilărie, uită-te peste ele. Deoarece sunt adesea „trucate“ și artificiale („Toată lumea să zâmbească!“), fotografiile vechi nu reflectă neapărat adevărul emoțional, dar ai putea găsi niște instantanee. Fii atent la expresiile feței. Cine zâmbește? E cineva care arată trist sau lăsat pe dinafară? Cine pare nemulțumit sau furios?

Expresiile faciale din acele fotografii „trucate“ par adevărate, chiar dacă sunt cumva artificiale?

5. Ai fost o sursă de bucurie și pentru alte figuri importante din copilăria ta? Poate ai avut un profesor preferat care îți zâmbea când veneai la curs sau bunici care te adorau. Identifică persoana care se bucura cel mai mult că exiști și încearcă să-ți aduci aminte cum te făcea să te simți.

Include-i pe alții

Oricând pare sigur și potrivit, adresează aceleași întrebări cuiva în care ai încredere și care ar putea să fie deschis pentru o discuție pe această temă. Poate fi un frate/o soră sau un prieten apropiat. Întreabă despre rolul bucuriei părinților și rușinii în copilăria celeilalte persoane; concentrează-te pe expresiile feței. Ce ai învățat după ce ai finalizat acest exercițiu și ai putea împărtăși în siguranță cu cealaltă persoană? Ai o fotografie pe care ai putea să o arăți prietenului sau rudei, o fotografie care surprinde un adevăr emoțional?

Relatarea autorului

Propria mea primă amintire este probabil una imaginată care totuși surprinde un adevăr. La acel moment aveam probabil mai puțin de un an, încă nu mă puteam deplasa singur, eram într-un scaun de bebeluș așezat pe blatul de bucătărie. Privesc în sus la dulapuri și la tavan, care sunt de un verde pal. Sunt singur.

Mama suferea probabil de depresie postnatală. Eram al treilea copil, rezultatul unei sarcini neplanificate și era deja copleșită de îndatoririle materne. Când încerc să mi-o imaginez zâmbind, îmi vine în minte numai o imagine a rânjetului ei, privirea în altă parte, însoțite de obicei de una dintre insultele ei chipurile amuzante, rostite pe un ton brutal, sarcastic.

Exercițiul 4 — Ce anume eviți?

Din când în când, cei mai mulți dintre noi evităm situațiile care ne fac să ne simțim prea jenați. Poate refuzăm invitația la o petrecere unde nu cunoaștem pe nimeni. Ne vom lua fast-food mai degrabă decât să cinăm singuri la restaurant. Poate vom fi tăcuți într-un grup de străini.

Identifică o astfel de situație pe care o eviți în mod curent. Alege ceva care presupune clar una dintre Paradigmele Rușinii.

Acum imaginează-te în acea situație. Descrie cât de detaliat poți cum te-ai simți. Te temi că ceva dezavantajos va fi dezvăluit despre tine? Încearcă să fii specific. Ce ar crede privitorii dacă te-ar vedea în acea situație?

Simpla imaginare a acestui scenariu stârnește disconfort sau anxietate? Acest exercițiu te face să vrei să nu mai scrii în jurnal sau să-ți iei telefonul și să verifici ultimele postări pe Facebook? Încearcă să nu sari mai departe.

Evită perfecționismul

Fii atent la orice semn de severitate în autoevaluarea ta. Disprețul te-ar putea influența în ceea ce îți imaginezi — fie propriile gânduri, fie ce îți imaginezi că alți oameni vor crede despre tine. O modalitate de a para astfel de gânduri dure și perfecționiste este să întrebi alte persoane despre experiențele lor.

Include-i pe alții

Alege un prieten de încredere sau altă persoană sigură și întreabă dacă evită aceeași situație. Mulți (dacă nu cei mai mulți) oameni preferă să nu mănânce singuri la restaurant, de exemplu; celor mai mulți dintre noi nu ne place să mergem la petreceri unde nu cunoaștem pe nimeni.

Încearcă să *normalizezi* experiența intrând în legătură cu alți oameni care ar putea simți la fel.

Relatarea autorului

Ca un experiment, acum câțiva ani am luat singur cina într-un restaurant, ceva ce am urât întotdeauna. Am evitat automat să mă uit la celelalte persoane deoarece exprimarea interesului pentru a intra în contact m-ar expune posibilei rușini. Am încercat să păstrez o privire neutră uitându-mă în față, fără să mă concentrez asupra cuiva, sau privind de la un obiect la altul. După câteva minute de disconfort, am luat telefonul mobil și m-am simțit mult mai bine.

Nu simt nevoia să devin mai rezilient la rușine în această situație; sentimentele mele par perfect rezonabile și chiar normale. Prefer să nu iau masa singur la restaurant și nu trebuie să fac asta dacă nu vreau!

Asumă-ți responsabilitatea

Poate că tendința de a evita posibile experiențe rușinoase te împiedică să atingi obiective importante. De exemplu, poate nu îți spui părerea la serviciu și, drept urmare, colegii nu își dau seama că ești creativ. Dacă ești nemulțumit de modul potențial contraproductiv în care eviți anumite situații, poate ar fi mai bine să nu te scutești, așa cum am făcut eu cu luarea mesei de unul singur. În acest caz, notează-ți în jurnal. În exercițiile de mai târziu, vei aborda stabilirea obiectivelor și cum să iei treptat măsuri pentru dezvoltarea rezilienței la rușine și pentru atingerea obiectivelor.

Exercițiul 5 — Arta de a-ți cere scuze

Din când în când, toți facem sau spunem ceva pentru care trebuie să ne cerem scuze, iar incapacitatea de a face asta reflectă o negare a rușinii. Adesea raționalizăm comportamentul, găsindu-ne scuze sau dând vina pe cealaltă persoană pentru propria lipsă de tact. Poate insistăm că nu e mare lucru și că nu e nevoie de scuze. Cu cât ne apărăm mai mult de rușine în acest mod, cu atât ne izolăm mai mult de alți oameni. Ori de câte ori refuzăm să ne recunoaștem greșelile, nu putem învăța din acea experiență.

Asumă-ți responsabilitatea

Identifică o persoană pe care poate ai rănit-o. Poate fi ceva mărunt, cum ar fi o zi de naștere uitată; sau poate fi ceva important, de exemplu să fii necredincios într-o relație romantică. Poate ai făcut ceva acum mult timp și te-a deranjat ani de zile, dar nu te considera scuzat pentru că a trecut atâta timp, încât cealaltă persoană a uitat probabil complet.

Fii specific:

- Ce anume ai spus sau ai făcut și cum îți imaginezi că a afectat cealaltă persoană?
- Înțelegi ce anume te-a motivat la acel moment? Fii cinstit în ceea ce privește motivele și încadrează-ți răspunsul cât mai exact posibil.
- Actul sau omisiunea ți-a încălcat așteptările pe care le aveai de la tine? Cum crezi că ar fi trebuit să te comporți?

Probabil actul tău sau omisiunea a expus cealaltă persoană unui membru al familiei de emoții din gama rușinii. Încearcă să-ți imaginezi cum te-ai fi simțit dacă situația

era inversată. Încearcă să-ți aduci aminte altă situație în care ai simțit aceeași emoție și ce s-a întâmplat să te facă să te simți așa.

Acum, scrie o notă de scuze. *Nu* folosi cuvintele *dacă* sau *dar*, ca în „Îmi pare rău dacă ți-am rănit sentimentele“ sau „Știu că te-am făcut să aștepți zadarnic pentru masa de prânz, dar...“. Asumă-ți responsabilitatea pentru propriul act sau pentru omisiune; nu îți găsi scuze și nu da vina pe altcineva. Dă-ți voie să te simți vinovat.

Evită perfecționismul

Toți facem greșeli și ne purtăm într-un mod lipsit de considerație din când în când, în ciuda bunelor intenții. Nu fi prea dur cu tine dacă te-ai purtat grosolan cu cineva. În schimb, gândește-te la ce poți învăța din această experiență. Cum ai putea evita să faci o greșeală similară pe viitor?

Include alte persoane

Cere-ți scuze în persoană. Este util să le fi scris înainte ca să-ți fie clar ce trebuie să spui. Concentrează-te pe cum s-a simțit probabil persoana rănită și încearcă să nu devii defensiv dacă acea persoană exprimă suferință sau mânie după ce îți ceri scuze. Spune că îți pare rău, dar *nu* cere iertare imediată. Să-i lași celeilalte persoane spațiu pentru a te ierta atunci când simte asta și cum simte asta demonstrează remușcare sinceră.

Observă dacă devii defensiv. Dacă cealaltă persoană recunoaște că se simte furioasă, simți impulsul să devii indignat, insistând că face din țânțar armăsar?

— Uite, am spus deja că îmi pare rău, nu?

Vrei să învinovățești cealaltă persoană pentru ceva ce a făcut *ea*?

— Am spus că îmi pare rău, dar *tu* întotdeauna...

Simți cum apare disprețul?

— Acum îmi doresc să nu fi vorbit deloc despre asta. Ești atât de sensibil!

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, inclusiv eu, s-ar putea să descoperi că să-ți admiți greșeala și să simți rușinea Așteptării Neîmplinite îți vor activa nevoia de autoapărare. Pe de altă parte, dacă finalizezi exercițiul, îți ceri scuze în totalitate și reușești să-ți ții defensiva sub control, te vei simți mândru de tine pentru că ai fost curajos și ți-ai asumat responsabilitatea.

Exercițiul 6 — Când nu vrem ca alte persoane s-o spună

Acest exercițiu solicită autoobservare în timp. Pentru început, va trebui să fii atent la orice remarcă autocritică pe care o faci către prieteni și colegi — nu cele evident dure sau critice, dar cele subtile care adesea trec neobservate deoarece sunt atât de obișnuite.

De exemplu, pentru a preveni un răspuns care i-ar putea rușina, mulți oameni prefațează exprimarea unei opinii spunând ceva de genul „Este probabil o idee proastă, dar...". Nu vor să li se spună că ideea lor nu e bună (Așteptare Neîmplinită, Expunere Nedorită). În spatele unei astfel de anticipări stă de regulă o zonă de nesiguranță sau îndoială de sine:

Sunt suficient de inteligent?
Sunt o persoană creativă cu idei interesante?
Alți oameni îmi apreciază opiniile?

Dacă te observi făcând acest tip de remarcă autocritică, folosește-o ca pe o ocazie de a cerceta ceea ce ar putea fi o zonă a rușinii la care ești sensibil. Ariile obișnuite de îngrijorare includ înfățișarea, inteligența, nivelul de educație sau de cultură generală și atractivitatea sexuală.

Evită perfecționismul

Pe măsură ce te obișnuiești să asculți astfel de remarci autocritice, s-ar putea să începi să observi și gânduri extrem de dure, cu potențialul de a te face să te simți chiar mai rău. Drept urmare, ți-ai putea dori să te închizi sau să dispari. În loc de asta, încearcă să vorbești cu alți oameni pe care i-ai observat făcând același gen de remarci despre ei înșiși.

Include-i pe alții

Când ai făcut acest exercițiu, probabil ți-ai dat seama că și alte persoane își exprimă rezerva asupra părerilor și sugestiilor lor în același mod. E ceva obișnuit. Gândește-te ce anxietate specifică a dezvăluit comentariul celeilalte persoane. Îi era frică de respingere? Îi era teamă că recomandarea era prost gândită sau mai necesita gândire? Își făcea griji că nu e suficient de atrăgător? Dacă descoperi că împărtășești aceleași griji și te simți în siguranță, încearcă să discuți cu cealaltă persoană. S-ar putea să fie o alinare să afli că nu ești singurul care își face griji. Dacă alegi bine, cealaltă persoană ar putea fi fascinată să afle despre modurile în care toți încercăm să controlăm experiența rușinii.

Relatarea autorului

Când terminam ultima variantă a acestei cărți, m-am uitat la un film cu partenerul meu. În tinerețe, Michael a fost actor și chiar și azi știe de obicei numele majorității actorilor dintr-o piesă de teatru sau dintr-un film.

— Cine e actorul acela? a întrebat, referindu-se la un bărbat care tocmai apăruse în acel moment pe ecranul televizorului.

Billy Crudup, m-am gândit eu, dar nu eram sigur. Aproape fără să-mi dau seama ce spun, am zis:

— Nu este Billy Crudup.

— Ba da, el este, a răspuns Michael.

Mi-a luat câteva minute să realizez ce făcusem: ca să preîntâmpin situația în care Michael mi-ar fi spus că greșesc, mi-am „descalificat" răspunsul dinainte.

E un lucru mărunt; poate credeți că îi acord prea mare importanță, și sunt de acord că replica mea nu reflectă o zonă de sensibilitate extremă la rușine. Dar să știu răspunsul corect a fost întotdeauna extrem de important pentru

mine. Copil fiind, am compensat sentimentul profund de rușine strălucind la școală, ceea ce însemna că eram tot timpul cu mâna pe sus pentru a răspunde la întrebările profesorului sau că treceam un test cu brio pentru că studiasem serios și știam majoritatea răspunsurilor sau chiar pe toate.

Să știu a fost întotdeauna parte din antidotul meu la rușine.

Exercițiul 7 — Concentrarea zilnică

Cele șase exerciții anterioare ar fi trebuit să te facă mai conștient de prezența familiei de emoții din gama rușinii în viața ta de zi cu zi și mai atent la modurile în care ai putea încerca să eviți, negi sau controlezi experiența rușinii. Acest exercițiu și cele care urmează te vor ajuta să îți creezi mentalitatea necesară pentru dezvoltarea stimei de sine. Spre deosebire de exercițiile anterioare, aceste ultime patru nu trebuie finalizate o dată și apoi date uitării. Fiecare cere efort continuu; împreună, te vor ajuta să dezvolți obiceiuri mentale care duc la creștere permanentă.

Dezvoltarea și menținerea stimei de sine reprezintă un proces continuu; nu terminăm niciodată — este ca o grădină care trebuie îngrijită zilnic. Nu e nevoie să acorzi atenție nonstop grădinii tale, dar la un moment dat în fiecare zi trebuie să devină obiectul atenției tale. În epoca noastră de distracție non-stop (Facebook, mesaje, iPod, televiziune și viață socială, pe lângă cerințele legate de muncă și familie), este ușor să pierzi din vedere așteptările, să fii atât de prins în ziua respectivă, încât uiți ce voiai să faci și îți aduci aminte după câteva zile. Acest exercițiu îți cere să eliberezi un spațiu *în fiecare zi* și să îți creezi un obicei din a te aduce în prim-plan.

Stabilește un interval clar de timp (chiar și cinci minute) și angajează-te să-l menții liber de distracții. Lasă-ți telefonul mobil în altă cameră. Găsește un loc în care să fii singur, cu televizorul stins și fără muzică. În cele trei exerciții care urmează, îți vei extinde zilnic concentrarea pentru a include obiective și așteptări specifice, dar începe prin a-ți adresa câteva întrebări simple:

- *Este ceva anume ce mi-ar plăcea să realizez azi? Având în vedere celelalte angajamente, cât de mult mă pot aștepta în mod realist să îndeplinesc?*

- *A fost ceva ce am vrut să fac ieri și nu am finalizat? Pot continua astăzi?*
- *Trebuie să apelez la un prieten sau un membru al familiei pentru a-mi întreține relațiile importante, pentru a le spune că țin la ei?*

Aceste întrebări zilnice vor aduce în prim-plan intențiile și așteptările tale. De asemenea, îți vor aduce aminte de persoanele care contează pentru tine și care îți influențează părerea pe care o ai despre tine. Dezvoltarea stimei de sine este o experiență interpersonală; este important să păstrezi legătura cu oamenii apropiați, deoarece realizarea fără conectare înseamnă prea puțin.

Aceste întrebări sunt doar sugestii (sunt cele pe care mi le adresez mie), dar cred că sunt esențiale. Adaugă altele sau înlocuiește-le, după cum ți se pare potrivit, cu condiția să îți creezi un obicei zilnic permanent.

Asumă-ți responsabilitatea

Încearcă să-ți pui aceste întrebări în fiecare zi. Oricât de aglomerat ai fi, poți rezerva întotdeauna cinci minute într-un interval de douăzeci și patru de ore ca să vezi cum ești, chiar dacă, din când în când, se va întâmpla să uiți. Dacă intenționezi să efectuezi restul exercițiilor, va trebui să îți iei acest angajament.

Evită perfecționismul

Nu îți crea așteptări prea mari de la tine și nu te pedepsi pentru că nu ai făcut ce intenționai. Scopul acestui exercițiu este să te ajute să dezvolți o conștientizare a ta ca persoană cu intenții și așteptări continue, nu să stabilești un set de standarde exigente pe care nu le poți

respecta. Dacă uiți să „verifici“ cum ești într-o zi, nu o privi ca pe un eșec. Pur și simplu decide-te să îți aduci aminte intenția ta în următoarea zi. Poți pune o notă pe frigider, sau un post-it pe oglinda din baie, ca aducere-aminte.

Relatarea autorului

Sunt o persoană matinală și adesea mă trezesc cu mult timp înaintea celorlalți din casă. De obicei îmi verific e-mailurile și citesc știrile pe telefonul mobil la prima ceașcă de cafea; la a doua, îmi pun telefonul deoparte și mă gândesc la ziua care urmează.

Exercițiul 8 — Învățarea din rușine

Când rușinea nu este o experiență toxică sau bazată pe cerințe interne sau externe de perfecțiune, ea are adesea ceva important să ne învețe despre standardele și valorile noastre — persoana care ne așteptăm să fim. Acest exercițiu te va ajuta să-ți creezi un obicei mental esențial pentru dezvoltarea adevăratei stimei de sine — capacitatea de a asculta și uneori de a învăța din întâlnirile tale cu familia de emoții din gama rușinii.

În capitolul 20, am descris o astfel de experiență. În zilele de după o dezbatere înflăcărată cu prietenul meu Randy, amintirea modului în care mă exprimasem mi se tot ivea în minte. Când, în cele din urmă, am încetat să mă mai apăr mental și am analizat cum mă simțeam, mi-am dat seama că îmi încălcasem propriile standarde de comportament (Așteptare Neîmplinită). Această conștientizare m-a determinat să-mi cer scuze și să mă străduiesc ca data următoare să nu mai fiu atât de agresiv.

Poate că și tu ai amintiri incomode, ca a mea. Din când în când s-ar putea să-ți aduci aminte ceva ce ai spus sau ai făcut, ceva de care nu poți scăpa. Ori de câte ori îți amintești, ai putea simți nevoia să te justifici în mintea ta.

Concentrează-te pe o astfel de amintire. Bazându-te pe ceea ce ai învățat despre modurile în care toți încercăm să evităm, negăm sau controlăm întâlnirile cu rușinea, caută semne de defensivă. Îți justifici repetat acțiunile, poate sub forma unei dezbateri interioare? Dai vina pe altcineva pentru comportamentul tău sau, din contră, nu îl iei în serios? Te chinuiești numindu-te în toate felurile, de parcă ai comis o infracțiune pentru care trebuie să fii pedepsit? Toate aceste reacții defensive la rușine te vor împiedica să înveți ceva din acea experiență.

Ce ar putea acel sentiment de rușine să te învețe despre tine? Nu toate întâlnirile cu rușinea cuprind lecții, dar multe dintre ele reflectă o dezamăgire adecvată și de înțeles față de noi înșine. Poți lega acea amintire de alte situații când te-ai comportat poate asemănător? Încearcă să distingi un tipar. Fii umil: toți avem defecte, puncte slabe sau zone în care e nevoie de îmbunătățire. Cum ai putea folosi ce ai învățat pentru a-ți câștiga respectul de sine data următoare?

Evită perfecționismul

Scopul acestui exercițiu nu este să te facă să te simți prost. Toată lumea greșește; din când în când, ne purtăm în moduri pe care nu le respectăm sau care ne încalcă valorile fundamentale. Dacă te dojenești cu asprime sau te pedepsești pentru că ai greșit, nu vei putea învăța din experiență. Nu îți face promisiuni nerealiste că nu vei repeta niciodată aceeași greșeală. Recunoaște înclinațiile sau tendințele din personalitatea ta (nu vor dispărea) și ia-ți angajamentul ca data următoare să faci un pic mai bine.

Asumă-ți responsabilitatea

Exercițiile anterioare te vor fi sensibilizat în privința familiei de emoții din gama rușinii. Mergând mai departe, fii atent la experiența rușinii care conține o lecție. Sunt mai frecvente decât ai putea crede. Când suntem dezamăgiți de noi înșine sau nu reușim să satisfacem o așteptare normală, vom experimenta rușinea; dacă putem asculta acea rușine în loc să ne apărăm împotriva ei, putem învăța ceva despre propriile standarde și valori. Uneori, rușinea clarifică intenția și ne poate ajuta să obținem rezultate mai bune în îndeplinirea obiectivelor.

Capacitatea de a învăța din rușine este o abilitate esențială în dezvoltarea stimei de sine.

Exercițiul 9 — Dezvoltarea sentimentului de mândrie

Stabilirea și îndeplinirea de obiective duc la dezvoltarea sentimentului de mândrie, un element central al stimei de sine reale. Acest exercițiu te va ajuta să definești și să atingi obiective realiste care vor contribui la sentimentul de respect de sine.

Evită perfecționismul

Dacă în trecut ți-ai stabilit obiective, dar nu ai reușit să le atingi, poate că ai țintit prea sus și ai avut așteptări perfecționiste. Gândește-te la dezamăgirile din trecut și întreabă-te dacă obiectivele tale au fost nerealiste sau prea exigente. Fără a fi prea critic, fă o evaluare a punctelor tale tari și slabe înainte de a stabili un obiectiv.

Începe cu pași mici

Deoarece aceste exerciții sunt menite să te ajute să dezvolți obiceiuri mentale care să încurajeze stima de sine, începe cu obiective pe care le poți atinge cu ușurință și apoi construiește pe baza lor. Dacă ai obiective pe termen mai lung, separă-le în etape mai mici pe care să le poți atinge una după alta. Finalizarea fiecărui pas poate fi un motiv de mândrie care să-ți dea încrederea de a încerca un pic mai mult data următoare. Oamenii care vor să participe la un maraton nu aleargă patruzeci și doi de kilometri în prima zi de pregătire. De regulă, alergătorii își fac un

plan care se întinde pe luni întregi și începe cu un obiectiv mic și realizabil.

Așteaptă-te la piedici

Dacă descoperi că nu poți îndeplini un obiectiv, vei întâlni inevitabil rușinea Așteptării Neîmplinite; totuși, în loc să te consideri un eșec, folosește-o ca pe o ocazie de autoanaliză. Obiectivul a fost nerealist? Ce probleme emoționale sau psihologice au stat în calea succesului? Poate trebuie să faci un pas înapoi și să împarți obiectivul în etape mai mici.

În timp ce mulți promotori din domeniul stimei de sine te încurajează să ai vise mari și să ținteşti sus, eu îți sugerez să găsești moduri în care să fii mândru de realizările mai puțin importante. Nu vreau să spun că ar trebui să te mulțumești cu mai puțin sau să gândești la scară mică, dar dacă începi cu planuri grandioase pentru viitorul tău, nu le vei finaliza.

Asumă-ți responsabilitatea

Adesea nu reușim să ne atingem obiectivele pentru că începem cu așteptări confuze sau nu clarificăm ce anume dorim să realizăm. Fii clar în privința obiectivelor tale; probabil te va ajuta să le scrii în carnețel și să le recitești periodic. Dacă ai identificat un obiectiv pe termen mai lung și l-ai împărțit în etape, stabilește un termen-limită realist pentru fiecare. Fii clar în privința intențiilor tale și a ceea ce ai vrea să realizezi.

Ca parte a reușitei, va trebui să-ți creezi obiceiuri de autodisciplină și reflecție. Să fii mai disciplinat și mai

concentrat reprezintă un țel de bază, pe care toată lumea ar trebui să încerce să-l realizeze; începe tot cu pași mici. Toate ocaziile de distracție disponibile în ziua de azi ne erodează capacitatea de a ne concentra pe alte probleme importante, așa că ar putea fi nevoie să-ți limitezi expunerea la ele, dar nu te hotărî să renunți dintr-odată la Facebook și Twitter.

Iată un obiectiv realizabil pe care l-ai putea lua în calcul: *Nu voi intra pe Facebook sau e-mail până nu mi-am efectuat exercițiul zilnic de concentrare* (exercițiul 7). Așteaptă-te să simți puterea obiceiului — fosta rutină de a-ți verifica telefonul primul lucru în fiecare dimineață. Fii atent la scuzele inevitabile — să nu mergi până la capăt sau să amâni pe mâine să începi — pe care ți le vei găsi. În schimb, ai putea decide: *Îmi voi permite doar zece minute pe internet în fiecare dimineață, înainte de a începe exercițiul de concentrare.*

Include-i pe alții

Uneori, ne descurcăm mai bine când împărtășim un obiectiv cu cineva care aspiră să realizeze același lucru. Vă puteți sprijini unul pe altul în eforturile de a vă atinge obiectivele, împărtășindu-vă sentimentele de frustrare și de dezamăgire pe parcurs, dar și oferind încurajări pentru a merge mai departe. Precum acei alergători la New York Marathon, s-ar putea să descoperi că poți parcurge o distanță mai mare lângă cineva care te încurajează. Probabil ai prieteni care se plâng despre cât de mult timp le consumă rețelele sociale; te-ai putea descurca mai bine să reduci acel obicei dacă lucrați împreună.

Va trebui să alegi cu grijă, desigur. Nu te alia cu cineva care probabil nu va munci cu zel pentru îndeplinirea obiectivului comun sau care va vedea în „căderile" tale o ocazie de a se simți superior.

Relatarea autorului

Pentru că mi-am dat seama că nu pot scrie o poveste întreagă într-un jurnal, țin în schimb un carnețel cu o listă numerotată de lucruri pe care mi-ar plăcea să le realizez. Câteodată este ceva simplu, cum ar fi „Sun-o pe Kate" — o aducere-aminte a dorinței mele de a întreține prieteniile apropiate mai degrabă decât să pierd legătura pentru că sunt atât de ocupat cu munca mea. Obiectivele și intențiile nu trebuie să fie unele majore pentru a merita atenția ta continuă.

Mă uit la lista din carnețel cam în fiecare săptămână. Sunt deseori surprins de cât de multe lucruri de pe acea listă am uitat.

Exercițiul 10 — Împărtășirea bucuriei

Împărtășirea mândriei rezultate în urma reușitei cu oameni care ne susțin, prezenți în viețile noastre, consolidează și întărește sentimentele noastre de respect de sine. Deoarece stima de sine se dezvoltă într-un context interpersonal, acest exercițiu îți cere să vorbești cu mândrie și să împărtășești bucuria cu prieteni aleși cu grijă, membri ai familiei sau parteneri romantici. Concentrează-te pe micile realizări, cele la care te-ai angajat și pe care le-ai finalizat în exercițiul 9. Nu este nevoie să dezvălui fiecare pas al călătoriei tale, dar când te simți mândru că ai atins un obiectiv, găsește căi de a-ți împărtăși mândria cu altcineva.

Include-i pe alții

Alege cu atenție. În exercițiile anterioare ai identificat probabil câteva persoane deschise și interesate să discute ceea ce ai învățat din această carte și, în special, mai buna conștientizare a rolului jucat de familia de emoții din gama rușinii în viața de zi cu zi. Acești indivizi sunt cel mai probabil predispuși la introspecție, poate implicați în propriile țeluri de dezvoltare personală și care nu încearcă prea mult ca viețile lor să arate perfect din afară.

Când iei în calcul un candidat, întreabă-te: *I se luminează fața când mă vede?* Nu mă refer într-un mod exagerat sau idealizat, dar este evident fericit să te vadă? Este important să alegi pe cineva care se bucură de relația cu tine și care a demonstrat un interes permanent pentru viața ta. În experiența mea, asemenea prieteni sunt rari; toți ceilalți sunt cunoștințe. Am învățat și că oamenii care sunt destul de mulțumiți de viața lor și au avut oarecare succes în a-și atinge obiectivele pot, într-o măsură mai mare, să prețuiască reușitele altora.

Ca parte a acestui exercițiu, fii atent la celelalte persoane care contează pentru tine și la ce încearcă să realizeze. Poate că un prieten urmează cursuri serale pentru a avansa în carieră, încearcă să-și creeze obiceiul de a se duce la sală ca să fie în formă mai bună sau are un hobby pentru a-și manifesta creativitatea. Cum ai putea să le onorezi reușitele? Unor oameni le e greu să vorbească cu mândrie, dar de obicei le face mare plăcere când un prieten observă și le recunoaște realizările.

Evită perfecționismul

Nu aștepta prea mult... de la alte persoane. Când le vorbesc cu mândrie unor prieteni în care am încredere, de obicei ei zâmbesc și spun ceva încurajator, cum ar fi „Grozav! Sunt foarte fericit pentru tine". Sper că prietenii tăi vor face la fel, și cam asta ar putea fi totul. De asemenea, ar putea să pună întrebări care arată un interes mai profund pentru ceea ce faci, acesta fiind cel mai satisfăcător mod în care ar putea împărtăși bucuria ta pentru reușită. Ai putea modela felul de reacție pe care ți-ar plăcea s-o primești punând întrebări prietenilor când vorbesc cu mândrie, aflând mai multe despre țelurile lor.

Ca adulți, nu ne putem aștepta ca alte persoane să simtă pentru noi ceea ce părinții vrăjiți simt în mod ideal pentru bebelușii lor, dar confidenții care ne susțin cel mai mult sunt cei mândri că le suntem prieteni. Vei fi mai mulțumit când primești sprijin de la cineva pe care îl respecți și ale cărui reușite le prețuiești. Totuși, nu căuta ca ei să-ți valideze realizările; când imaginea de sine depinde de opiniile altora, ne sabotăm sentimentul de mândrie câștigat cu greu, condiționându-l de aprobarea lor.

În parte din cauza interdicțiilor societății („Mândria merge înaintea distrugerii“), să vorbești cu mândrie nu e întotdeauna ușor. Fii prudent, dar curajos. Fii umil și evită să te lauzi. Nu uita că alți oameni, în ciuda intențiilor tale, s-ar putea simți rușinați când vorbești cu mândrie. Ar fi nechibzuit să vorbești cu mândrie cuiva care se străduiește fără succes într-o problemă similară. Tactul, așa cum a spus Wurmser, înseamnă să înțelegi apropierea de rușine a altei persoane.

Onorează realizările altora de câte ori poți. Fă-ți un obicei din asta. Când văd plăcere pe fața cuiva pe care l-am lăudat, mă face să mă simt bine. Să fii generos contribuie la sentimentul de respect de sine. Deoarece dezvoltarea adevăratei stime de sine are loc într-un context interpersonal, împărtășirea bucuriei trebuie să fie reciprocă. Spre deosebire de eforturile narcisiste, stima de sine reală înseamnă ca și alții să aibă o părere bună despre ei înșiși.

Mulțumiri

„Ora aceasta încheie ziua; autorul își încheie lucrarea."
(*Terminat hora diem; terminat auctor opus*.)
— Christopher Marlowe, *Tragica istorie a doctorului Faust*

Am citit prima oară epigraful lui Marlowe când aveam optsprezece ani, la un curs despre teatrul Renașterii cu eminentul expert în Shakespeare A.R. „Al" Braunmuller, pe atunci la începutul carierei. Citatul apare la final, ca o concluzie a piesei. Într-o zi, Al a început cursul citind cuvintele cu voce tare.

— De ce apare aici? a întrebat el. Ce ne transmite autorul?

Genialitatea oarecum nerăbdătoare a lui Al putea fi intimidantă; majoritatea colegilor au privit în jos, spre caietele deschise. Făcându-mi curaj, am ridicat în cele din urmă mâna și am spus:

— Parcă e surprins de piesa pe care a scris-o, ca și cum a ieșit mai bine decât se aștepta.

Al mi-a zâmbit ironic.

— Deși nu încurajez astfel de interpretări ale psihicului unui scriitor, s-ar putea să fi descoperit ceva acolo, Joe.

Nu mă mai gândisem la coda lui Marlowe la *Doctor Faust* de decenii, dar când mă apropiam de finalul acestei cărți, mi-a revenit în minte. *Rușinea* m-a surprins. Pe măsură ce efectuam cercetarea și îmi formulam ideile, tema s-a extins ca amploare până când m-am trezit scriind o carte care părea mai complexă și mai plină de sensuri

decât îmi imaginasem inițial. La sfârșitul acestei lungi zile, simt că a ieșit mai bine decât mi-am imaginat și am sperat. În limbajul pe care l-am folosit pentru a descrie rușinea și dezvoltarea mândriei, cartea mi-a satisfăcut și întrecut așteptările.

Când mi-am imaginat la început poveștile clienților care se află în centrul acestei cărți, am vrut să fie mai mult decât obișnuitele studii de caz seci — mi-am dorit să fie relatări mai lungi, mai vii, care să constituie o lectură captivantă. Aceste studii de caz m-au surprins și pe mine. În timp ce le schițam, mi-am acordat libertatea de a descrie propria experiență — gândurile și sentimentele când eram în cabinet cu clienții, observațiile adunate în ultimii treizeci și cinci de ani. În timp, *Rușinea* a devenit un fel de cronică a carierei mele de psihanalist. Sunt mândru de activitatea mea și recunoscător numeroșilor clienți care au avut încredere în mine să îi ajut.

Chiar și când aparținem unui grup de scriitori, scrisul poate fi o experiență singuratică, deoarece de obicei scriem în solitudine. Precum celor mai mulți scriitori, îmi place astfel de singurătate, dar la un moment dat m-am plâns prietenei mele, Rochelle Gurstein, pe atunci masterandă la istorie, despre singurătatea actului scrierii. Ca răspuns, ea mi-a descris comuniunea pe care o simțea cu intelectuali a căror muncă o respecta; pe majoritatea nu îi întâlnise, unii dintre ei, cum ar fi Hannah Arendt, erau morți. Să scrii despre istorie poate fi o experiență solitară, mi-a spus ea, dar dacă muncești din greu și realizezi ceva ce respecți, te poți considera parte a unei tradiții. Poți simți că aparții unui șir de gânditori care se întinde de-a lungul secolelor.

Cercetarea realizată pentru *Rușinea*, cărțile profunde pe care le-am citit, m-au adus în contact cu multe minți strălucite. Nu i-am întâlnit niciodată pe Silvan Tomkins (decedat), Donald Nathanson și Allan Schore, deși am dezvoltat

o importantă relație interioară cu fiecare dintre ei și cu lucrările lor. Când îmi formulam ideile despre inevitabilitatea rușinii și cum poate coexista cu mândria, Andrew Solomon, care a scris foarte mult despre rușine și stigmat, nu a fost niciodată prea departe de gândurile mele. Am petrecut ani gândindu-mă la aceleași teme pe care alți cercetători le-au urmărit cu pasiune decade întregi, și sunt mândru să mă număr printre ei.

De asemenea, sunt mândru să fiu membru al cursului de scriere de joi după-amiază al lui Laurel Goldman din Chapel Hill, un grup căruia i-am aparținut în ultimii optsprezece ani. Când m-am mutat din Carolina de Nord în 2015, am instalat un sistem de videoconferință pentru a putea continua să mă conectez prin Skype pentru întâlnirile săptămânale. Pe măsură ce schițam această carte, am citit manuscrisul lui Laurel și colegilor mei, cei mai sensibili și mai pătrunzători critici pe care i-am cunoscut vreodată. Christina Askounis, Angela Davis-Gardner, Peter Filene și Peggy Payne m-au ajutat să-mi fac mesajul cât mai clar și să-mi cizelez proza. Le sunt profund recunoscător pentru sfaturi și încurajări.

Pe parcurs, prieteni și membri ai familiei au citit manuscrisul și m-au încurajat. Sam Bradbury, William Burgo, Carolyn Fisher, Anastasia Piatakhina Giré, Peg Streep și Cathryn Taylor și-au oferit sprijinul și mi-au dat sugestii pentru a îmbunătăți cartea. Partenerul meu, Michael Eha, a citit fiecare capitol când îl finalizam. Provocarea când ești căsătorit cu un scriitor și îi citești lucrările este să oferi mai degrabă sprijin entuziast și din inimă decât observații critice. Michael este excelent la acest aspect.

O mențiune specială se cuvine colegei mele Susan Tesch, care m-a introdus în opera lui Allan Schore și m-a sfătuit să-mi bazez cartea pe fapte științifice.

Aș vrea să îi mulțumesc și lui Karen Wolny, redactor la St. Martin's Press, pentru că a crezut în mine și în cartea

mea, și pentru sugestiile ei de îmbunătățire a manuscrisului. Mulțumesc și lui Joel Fotinos, care i-a luat locul lui Karen când ea a părăsit St. Martin's Press. Agenta mea de foarte mult timp, Gillian MacKenzie, este acea rară combinație de bun-gust, talent la scris, agerime în afaceri și înțelegere în privința a ceea ce contează în lumea editorială. Ea m-a ajutat să-mi rafinez propunerea de carte prin observațiile ei profunde și experiența de marketing.

Pe la mijlocul scrierii acestei cărți, când am început să devin încrezător că îmi voi îndeplini așteptările, vechile mele prietene Sue Jarrell și Sherry Kinlaw au venit la cină într-o seară. Deoarece mă gândisem toată ziua la importanța împărtășirii bucuriei, am decis să pun ceea ce credeam în practică. Oarecum stângaci, pentru că a vorbi cu mândrie era ceva nou, am anunțat: „Sunt foarte fericit fiindcă știu că scriu o carte bună". Să văd bucuria apărând pe fețele lor dragi, să aud interesul real din întrebările care au urmat mi-au adâncit sentimentul de mândrie.

Când eram aproape gata cu manuscrisul, prietena mea Kate a venit să mă viziteze. Nu la mult timp după ce i-am spus povestea jenantă despre cearta cu Randy, am împărtășit și mândria pentru această carte și mândria pentru că am atins un nivel satisfăcător de succes profesional și financiar. Când vorbeam, am văzut diverse emoții pe fața ei. Deoarece Kate a făcut terapie mulți ani, cu o persoană către care am îndrumat-o, vorbim cu o profunzime și o sinceritate pe care cu puțini oameni le simt.

„Când îți spun că sunt invidioasă", mi-a spus ea, „știu că vei înțelege că e felul bun de invidie. Sunt foarte fericită pentru tine, Joe. Și eu îmi doresc aceleași lucruri." La momentul acela, Kate trebuia să ia niște decizii de tipul „acum sau niciodată"; își dorea să aleagă bine și peste câțiva ani să se afle într-o situație similară cu a mea. Sunt rari prietenii care se cunosc suficient de bine încât să facă

o dezvăluire atât de nuanțată a emoțiilor lor. O cunosc pe Kate de peste treizeci de ani; istoria prieteniei noastre cuprinde nunțile amândurora, nașterea copiilor, divorțul și viața de după. O prietenie cu asemenea profunzime și durată este un motiv de mândrie și de bucurie.

La vârsta mijlocie, am descoperit că mariajul cu un bărbat pe care îl iubesc și îl admir, care la rândul lui mă iubește și mă respectă, îmi permite să împărtășesc bucuria reușitei la cel mai profund nivel posibil. Michael nu concurează niciodată cu mine și nu se simte amenințat de realizările mele, în parte pentru că și el a dus o viață foarte bogată și plină de succes: tânăr actor pe Broadway și în West End, Londra; călăreț desăvârșit care a antrenat cai pentru echipa de echitație a Statelor Unite și a ajuns cu calul său în competițiile olimpice; producător de campanii publicitare și reclame TV care au câștigat premii Palme d'Or la Cannes; agent independent pentru regizori de film, cu o reputație impecabilă în domeniu.

Când ne-am mutat împreună, Michael a adoptat din toată inima rolul de cel de-al treilea părinte pentru trei copii. Improbabilitatea să ne găsim în Chapel Hill după ce primele noastre căsătorii s-au încheiat — actorul de pe Broadway/publicitarul din New York și psihanalistul din Los Angeles — este cel mai mare noroc din toată viața mea. Căsnicia noastră mă umple de mândrie, bucurie și recunoștință.

Bibliografie

Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.

Branden, Nathaniel. *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field.* New York: Bantam, 1994.

Broucek, Francis J. „Efficacy in Infancy", *International Journal of Psychoanalysis* 60 (1979): 311-16.

_________. *Shame and the Self.* New York: Guilford, 1991.

Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead.* New York: Avery, 2012.

_________. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are.* Center City, MN: Hazelden, 2010.

_________. *I Thought It Was Just Me (but It Isn't): Making the Journey from „What Will People Think?" to „I Am Enough".* New York: Avery, 2008.

Burgo, Joseph. „Shame Has Fallen Out of Fashion, but It Can Be a Force for Good," op-ed, *The Washington Post*, 17 noiembrie 2017.

Cain, Susan. *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking (Puterea tăcută — Forța secretă a introvertiților).* New York: Broadway, 2013.

Carnegie, Dale. *How to Win Friends and Influence People (Cum să câștigi prieteni și să influențezi oameni).* 1936. New York: Simon & Schuster, 2009.

Cillizza, Chris. „Donald Trump Keeps Getting Things Wrong. And There's Not Much We Can Do About It", *The Washington Post*, 21 martie 2017, https://www.washingtonpost.com/news/the-fix/wp/2017/03/21/donald-trump-keeps-getting-things-wrong-and-theres-not-much-we-can-do-about-it/?noredirect=on&utm_term=.572550750478.

Elias, Norbert. *The Civilizing Process*. 1994. Malden, MA: Blackwell, 2000.
Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton, 1968.
Gianino, Andrew și Ed Tronick. „The Mutual Regulation Model: The Infant's Self and Interactive Regulation, Coping, and Defensive Capacities", în T. Field, P. McCabe & N. Schneiderman (editori), *Stress and Coping Across Development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1988.
Goffman, Ervin. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor, 1959.
_________. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: Simon & Schuster, 1963.
Goldberg, Carl. *Understanding Shame*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1991.
Gurstein, Rochelle. *The Repeal of Reticence: A History of America's Cultural and Legal Struggles over Free Speech, Obscenity, Sexual Liberation, and Modern Art*. New York: Hill & Wang, 1996.
Herek, G.M. și alții. „Correlates of Internalized Homophobia in a Community Sample of Lesbians and Gay Men", *Journal of the Gay and Lesbian Medical Association* 2 (1998): 17-25, lucrare citată în rezumatul acestui articol: http://psychology.ucdavis.edu/rainbow/html/ihpitems.html.
Izard, Carroll E. *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum, 1991.
Jacquet, Jennifer. *Is Shame Necessary? New Uses for an Old Tool*. New York: Vintage, 2016.
Kaufman, Gershen. *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*. New York: Springer, 1989.
Lewis, Helen Block. *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press, 1971.
Lewis, Michael. *Shame, the Exposed Self*. New York: Free Press, 1992.
Lynd, Helen Merrell. *On Shame and the Search for Identity*. New York: Harvest Books, 1958.
Malkin, Craig. *Rethinking Narcissism: The Bad and Surprising Good About Feeling Special*. New York: Harper Wave, 2015.
McClellan, David. *Human Motivation*. Glenview, IL: Scott Foresman, 1983.

Moran, Joe. *Shrinking Violets: The Secret Life of Shyness.* New Haven, CT: Yale University Press, 2017.

Nathanson, Donald. *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self.* New York: W.W. Norton, 1992.

Piers, Gerhart și Milton B. Singer. *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and a Cultural Study.* Mansfield Centre, CT: Martino, 2015.

Power, T.G. și M.L. Chapieski. „Childrearing and Impulse Control in Toddlers: A Naturalistic Investigation," *Developmental Psychology* 22 (1986): 271-75.

Ronson, Jon. *So You've Been Publicly Shamed (Umilirea publică în epoca internetului).* New York: Riverhead, 2015.

Schore, Allan. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994.

Shields, Jesslyn. „There's an Evolutionary Reason Humans Developed the Ability to Feel Shame", How Stuff Works, 25 martie 2016, https://health.howstuffworks.com/mental-health/human-nature/why-humans-evolved-feel-shame.htm.

Solomon, Andrew. *Far from the Tree: Parents, Children, and the Search for Identity (Departe de trunchi).* New York: Scribner, 2012.

Streep, Peg. *Daughter Detox: Recovering from an Unloving Mother and Reclaiming Your Life.* New York: Ile d'Espoir, 2017.

__________. *Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt.* New York: William Morrow, 2009.

Sznycer, Daniel și alții. „Shame Closely Tracks the Threat of Devaluation by Others, Even Across Cultures", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 113, nr. 10 (8 martie 2016): 2625-30.

Tangney, June Price și Kurt W. Fischer. *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride.* New York: Guilford, 1995.

Tomkins, Silvan S. *Affect Imagery Consciousness, the Complete Edition.* New York: Springer, 2008.

Tronick, Edward. *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children.* New York: W.W. Norton, 2007.

Twenge, Jean M. și W. Keith Campbell. *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement.* New York: Atria, 2009.

White, Burton L. *The New First Three Years of Life: The Completely Revised and Updated Edition of the Parenting Classic*. New York: Fireside, 1995.

Winnicott, D.W. „Basis for Self in Body“, *International Journal of Child Psychotherapy* 1, nr. 1 (1972): 7-16.

Wurmser, Léon. *The Mask of Shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981.

Note

Introducere

1. Nathanson, *Shame and Pride*, 21.
2. Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, 30.
3. M. Lewis, *Shame, the Exposed Self*, 124.
4. Broucek, *Shame and the Self*, 7.

1

1. M. Lewis, *Shame, the Exposed Self*, 83.
2. Tangney şi Fischer, *Self-Conscious Emotions*.
3. H. Lewis, *Shame and Guilt in Neurosis*, 30.
4. Tomkins, *Affect Imagery Consciousness*, 351.

2

1. Izard, *Psychology of Emotions*, 17.
2. În lucrarea *Affect Imagery Consciousness*, Tomkins susţine că afectele sunt plasate pe un spectru al intensităţii; de obicei, le identifică prin perechi de nume, câte unul de la fiecare capăt al spectrului — de exemplu, ruşine-umilinţă.
3. Tomkins, *Affect Imagery Consciousness*, 5.
4. Shields, „Există o raţiune evoluţionistă pentru care fiinţele umane au dezvoltat capacitatea de a simţi ruşine". A se vedea şi Sznycer at al., „Ruşinea urmăreşte îndeaproape ameninţarea devalorizării de către alţii, chiar şi în culturi diferite".
5. Elias, *Civilizing Process*.
6. Am împrumutat şi simplificat această analogie de la Donald Nathanson, care o foloseşte în *Shame and Pride,* paginile 26-29, pentru a explica modul în care funcţionează sistemul afectelor.

7. Burgo, „Shame Has Fallen Out of Fashion but It Can Be a Force for Good“.
8. Jacquet, *Is Shame Necessary?*, 26.
9. Cillizza, „Donald Trump Keeps Getting Things Wrong.“
10. Lynd, *On Shame and the Search for Identity*, 20.
11. Twenge şi Campbell, *Narcissism Epidemic*.
12. A se vedea, de exemplu, Tangney şi Fischer, *Self-Conscious Emotions*.

3

1. Winnicott, „Basis for Self in Body“.
2. Traducere de M. Sevastos, Ştefana Velisar Teodoreanu şi R. Donici, Editura Univers, Bucureşti, 1980. (*N.t.*)
3. H. Lewis, *Shame and Guilt in Neurosis*, 16.
4. A se vedea, de exemplu, McClellan, *Human Motivation*.
5. Nathanson, *Shame and Pride*, 220.

4

1. Broucek, *Shame and the Self*, 6.
2. Gurstein, *Repeal of Reticence*.
3. Lynd, *On Shame and the Search for Identity*, 31.
4. *Ibid.*, 43-44.
5. M. Lewis, *Shame, the Exposed Self*, 29.
6. Brown, *I Thought It Was Just Me (but It Isn't)*, xxiii.

5

1. Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, 98.
2. White, *New First Three Years of Life*, 263.
3. Gianino şi Tronick, „Mutual Regulation Model“.
4. Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, 143.
5. Tronick, *Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, 173.
6. James Grotstein, „Cuvânt-înainte“ la Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, xxv.
7. Tronick, *Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, 173, 174.

8. Kaufman, *Psychology of Shame*, 79.

6

1. Power şi Chapieski, *Childrearing and Impulse Control in Toddlers*, 272.
2. Izard, *Psychology of Emotions*, 349.
3. M. Lewis, *Shame, the Exposed Self*, 110-11.
4. Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, 230.
5. Trad. rom.: PandoraM, 2017. (*N.red.*)

9

1. În original, *womb with a view* — referire la romanul lui E.M. Forster, *A Room with a View (Camera cu vedere).* (*N.t.*)

9

1. Herek şi alții, „Correlates of Internalized Homophobia in a Community Sample of Lesbians and Gay Men".

10

1. Wurmser, *Mask of Shame*, 49, 82-83.
2. Broucek, *Shame and the Self*, 70.
3. Goffman, *Presentation of Self in Everyday Life*, 1-2.
4. Moran, *Shrinking Violets*, 41.
5. *Ibid.*
6. Wurmser, *Mask of Shame*, 50.
7. Moran, *Shrinking Violets*, 116, 133.
8. Nathanson, *Shame and Pride*, 356.
9. Wurmser, *Mask of Shame*, 29.

14

1. Broucek, *Shame and the Self*, 59.
2. Carnegie, *How to Win Friends and Influence People*, 5.
3. Malkin, *Rethinking Narcissism*.

17

1. Aşa cum explică Broucek, „Atunci când cineva încearcă să relaționeze cu o altă persoană ca subiect, dar se simte tratat ca un obiect, respectiva persoană poate experimenta ruşine". Broucek, *Shame and the Self*, 47.

18

1. Piers şi Singer, *Shame and Guilt*, 26.

19

1. Broucek, *Shame and the Self*, 81.
2. Goffman, *Stigma*, 2.
3. *Ibid.*, 23.
4. *Ibid.*, 112.
5. Solomon, *Far from the Tree*, 62.
6. Ibid., 56, citând *Inside Deaf Culture* (2005).
7. Goffman, *Stigma*, 113.

20

1. Brown, *I Thought It Was Just Me (but It Isn't)*, 22, 23.
2. Brown, *Daring Greatly*, 35-37.
3. Brown, *I Thought It Was Just Me (but It Isn't)*, 130.
4. Nathanson, *Shame and Pride*, 20-21, 391, 394.
5. H. Lewis, *Shame and Guilt in Neurosis*, 203.
6. M. Lewis, *Shame, the Exposed Self*, 131.

21

1. Acest citat provine din subtitlul cărții lui Brené Brown — *Gifts of Imperfection*.
2. Broucek, „Efficacy in Infancy".
3. Branden, *Six Pillars of Self-Esteem*, 60, 100.
4. Nathanson, *Shame and Pride*, 84.
5. Brown, *I Thought It Was Just Me (but It Isn't)*, 204.

22

1. Wurmser, *Mask of Shame*, 285-286.
2. Citată în Solomon, *Far from the Tree*, 175.
3. Streep, *Daughter Detox*, 212.
4. Streep, *Mean Mothers*.
5. Citat în Solomon, *Far from the Tree*, 174.
6. *Biblia*, Proverbe, cap. 16, versetul 18.

Spre deosebire de perspectiva culturală dominantă despre rușine ca emoție toxică pe care sperăm să nu o simțim niciodată din cauza forței sale distructive, cartea de față ne face cunoscută întreaga familie de emoții din gama rușinii, ce au în comun o conștientizare dureroasă de sine. Joseph Burgo susține faptul că stima de sine nu crește prin laude și încurajări neîncetate, ci depinde de stabilirea unor obiective și îndeplinirea lor, de posibilitatea de a ne ridica la nivelul așteptărilor pe care le avem de la noi și, în cele din urmă, de posibilitatea de a împărtăși bucuria succesului cu oamenii cei mai importanți din viața noastră. Pentru construirea unei stime de sine autentice trebuie să învățăm din întâlnirile noastre cu rușinea în loc să ascultăm și să ne repetăm la nesfârșit afirmații și gânduri pozitive.

Bogat ilustrată cu exemple din experiența clinică a autorului, cartea descrie numeroasele moduri în care rușinea se ascunde în spatele unui larg spectru de tulburări psihice printre care găsim anxietatea socială, narcisismul, dependența și masochismul.

JOSEPH BURGO este psihoterapeut cu peste 35 de ani de experiență clinică. A publicat numeroase articole. Dintre cărțile sale, *De ce fac asta? Mecanismele psihice de apărare și căile ascunse prin care ne schimbă viața* a fost publicată la Editura Trei.

PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

www.edituratrei.ro
ISBN 978-606-40-0764-3
9 786064 007643